ویلیام سی. منینجر

خودشناسی

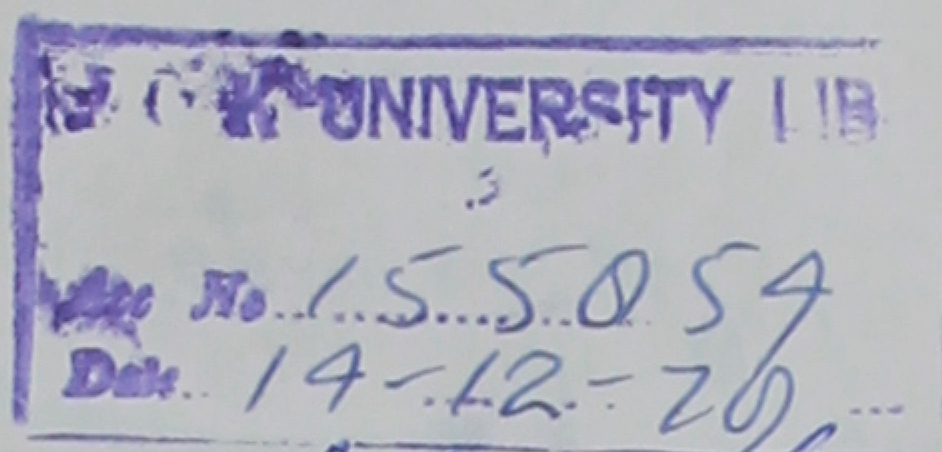
ترجمهٔ

دکتر غلامحسین ساعدی

ناشر :

کتابفروشی معرفت

تبریز



با همکاری مؤسسهٔ انتشارات فرانکلین

تبریز - تهران - نیویورک

This is an authorized translation of
SELF - UNDERSTANDING
by William C. Menninger.

Published by Science Research Associates, Inc.,
Chicago, Illinois, U. S. A.

چاپ این کتاب درهزار نسخه در تیرماه هزار و سیصدوچهل‌ودو هجری خورشیدی
درچاپخانهٔ محمدی علمیهٔ تبریز بپایان رسیده است.

آ

فهرست

صفحه

بنام خدا

کتاب خودشناسی را نخست دانشمند محترم آقای عبدالعلی سیاوشی رئیس سابق تعلیمات اساسی ادارهٔ فرهنگ آذربایجان شرقی جهت ترجمه بمؤسسهٔ انتشارات فرانکلین تبریز ارائه و پیشنهاد کردند. چون کتابی بسیار مفید بود در اسرع اوقات اجازهٔ بر گردانیدن آن بفارسی تهیه شد و آقای سیاوشی بترجمهٔ آن پرداختند اما هنوز ترجمهٔ دو بخش پایان نیافته بود که ایشان بتهران انتقال یافتند و بعلت اشتغالات زیادشان اجازه دادند که بقیهٔ ترجمه را آقای دکتر غلامحسین ساعدی بپایان رسانند. اکنون که کار ترجمه و چاپ خاتمه پذیرفته، بنا بوظیفهٔ اخلاقی، مؤسسه لازم میداند از هر دو مترجم محترم که با بزرگواری تمام تأخیر در کار ترجمه را جایز ندانستند و در اندك مدتی با قلمی شیوا و رسا همهٔ آنرا بفارسی آوردند سپاسگزاری کند. ك

۱

خود را بشناس

آیا تاحال بدون هیچ علتی به‌فرزندان خود عصبانی شده‌اید ؟

تا کنون از بچه‌های خود توقع کاری‌را داشته‌اید که خودمیدانستید خارج از توانائی آنهاست واز نظر شخص خودتان هم غیر معقول بوده ؟

تا حال ازدانش آموزی که تازه وارد کلاس شما شده ، یا از دوست تازهٔ پسرتان ، بدتان آمده است بی‌آنکه علت آن را بدانید ؟

تاحال قضاوت غلط در حق بچه‌هایتان کرده‌اید با علم باینکه راه دیگر و «بهتری» وجود داشته است ؟

بالاخره‌ممکن است درروابط شما با فرزندانتان مطالب زیادی‌باشد که علل آنها را نمیدانید .

شما نیز مانندتمام پدران ومادران وآموز گاران ، بناچار باچنین مسائلی مواجه هستید . رفتار انسانی پیچیده‌است ، هیچ کس آن‌چنان که

لازم است خود را نمی‌شناسد ، در حالی که همه می‌توانند بهتر و کامل‌تر برخویشتن واقف باشند ، هر چند که این مسئله‌کار مشکلی‌است ولی‌لزوم آن نیز واضح است .

محیط راما میسازیم

خودشناسی برای پدران و مادران و آموزگاران اهمیت فراوان دارد . رفتار ما نه‌تنها در موفقیت و شکست ما ، در خوشی وناخوشنودی ما مؤثر است ، بلکه تأثیر آن در رشد فرزندان و دانش‌آموزان ما نیز زیادتر است .

کودکان نه‌تنهامحصول کروموزوم‌ها و ژن‌هایی هستند که ازما بارث برده‌اند بلکه تحت تأثیر محیطی هم‌هستند که مابرایشان فراهم کرده‌ایم. محیط ، شامل‌خوراك وپوشاك ، خانه ، وسایل بازی وراحتی است ومردمی کـه برای خود رفتار وعاداتی دارند . رفتار ما ، رفتار والدین و معلم ، اولین وقوی‌ترین تأثیر را در ذهن بچه‌ها خواهد گذاشت .

تبسم واخم‌های‌ما ، خندیدن وسرزنش کردن‌های ما ، رفتار ماموقع خوشحالی و غمگینی ، عصبانیت یا بردباری ما در دنبالهٔ محرومیت‌ها و رضایت‌ها ، همگی در تشکیل ونضج شخصیت کودك مؤثر است . او پیش از آنـکه معنی حرفهای ما را بفهمد هیجان و احساسات ما را از آهنگ صدای ما درك می کند ، از همان روزهای اول ، اشاره‌ها ، قیافه‌ها ، رفتار دیگران را یاد می گیرد وبزر گ که‌شد رفتار ما را ندانسته تقلید‌میکند

و عادات ما را بکار می‌بنده، هدف‌های ما را برای خود هدف میسازد، به‌ارزش‌های ما معتقد میشود تا آن‌جا که احتمال دارد علائم بیماریهای عصبی ما را نیز در رفتار خویش نشان دهد.

اصلاح محیط عاطفی

برای والدین و آموزگاران بسیارساده است که به‌بینند چه‌تغییری می‌توانند در محیط مادی کودکان بدهند. می‌توانیم به‌خانه سر و صورت بهتری بدهیم، لباس و غذای بچه‌ها را بهتر سازیم، از نظر بهداشت دقت بیشتری بکار ببریم و کلاس و مدرسهٔ مناسب‌تری برایشان تهیه کنیم. اما تغییر در محیط عاطفی و انفعالی اطفال کار مشکلی است، محیطی که ما بارفتار واعمال‌خود بوجودآورده‌ایم. تغییر چنین محیطی‌کاریست‌مشکل.

قدم اول این کار ساده است: **خودشناسی**. قبل از آنکه به‌تغییر محیطی که ما خود برای کودکان فراهم کرده‌ایم، تصمیم بگیریم، باید خودرا خوب و دقیق بشناسیم،هیجانات خود را، احساسات خودرا وخلاصه شخصیت خود را. اگر بدانیم که چرا چنین رفتار می کنیم یا چرا چنان احساسی داریم، در آن صورت بآسانی می‌توانیم در رفتار واحساس خود تغییری بدهیم.

اما مردم تا چه حد برخود واقفند و خویشتن را می‌شناسند؟ رویهمرفته اکثرمردم دربارهٔ تشریح بدن چیزهائی میدانند، میدانند که بدن از چه دستگاههائی ساخته شده وکار این دستگاه ها چگونه است.

اما وقتی بحث به‌احساس وافکار ، یا رفتار ومعتقدات آدمی میرسدبزحمت می‌توانند این پدیده‌های انفعالی را به «شخصیت» انسانی مربوط سازند.



رفتار ما دررشد شخصیت بچه‌ها تأثیر بزرگی می کند.

شخصیت چیست ؟

این چیزی که شخصیت نامیده میشود چیست ؟ و این « چیز » ناشناخته ، چیست که چنین تأثیر بزرگی‌دربچه‌های ما دارد ؟ این«چیز» در واقع بسیار پیچیده است و ما در صفحات دیگر این کتابچه راجع به‌جنبه‌های مختلف آن‌صحبت خواهیم کرد. ولی‌بجاست که تعریف‌صحیح ودرستی از «شخصیت» بکنیم وبعضی از تصورات غلط عامیانه را که دربارهٔ

این مطلب بوجود آمده واضح سازیم.

قبل از همه میگوئیم که شخصیت شما **مجموع** شماست، یعنی دستگاههای جسمانی وبدنی شما، مغز، استخوان، پوست،اندامها، عضلات، عروق خونی، حتی تبسم وبینی‌وچانهٔ ظریف شما ... بعلاوهٔ افکار و احساسات، آرزوها و خواستها، عشق و نفرت و دوستی. با مجموع اینهاست که خودرا نشان میدهید، حرکت‌می کنید تا درک کنیدواحساس کنید.

با همهٔ اینها فهم اصطلاح «مجموع» در برابر شخصیت، برای اکثریت مشکل است. مردم موقعی که دربارهٔ خودمی‌اندیشند بدوقسمت مشخص ومجزا متوجهند که عبارتست از جسم و روح. ولی در واقع‌روح وجسم ما یکی بیشتر نیست.

این دو قسمت آنچنان بهم وابسته‌اند که جدا از هم نمی‌توانند کاری انجام دهند یا حتی مورد مطالعه قرار گیرند. وضع جسمانی شما در روح وذهن شما مؤثر است وبالعکس. برای مثال‌وقتی که به‌بچه‌تان عصبانی‌می‌شوید (عامل روحی) فشارخون تان (کیفیت‌جسمانی) بالامیرود وتغییرات دیگری در بدن شماظاهر می‌شود. ووقتی که یادآوری وتذکار دوستتان دربارهٔ اشتباهی که مرتکب شده‌اید شما را دست پاچه می کند (روحی) قرمز می‌شوید (جسمی). یاوقتی دچار سردرد یادندان‌درد‌هستید (جسمی) هیچ اتفاق جالب وخوش‌آیند شما را جلب نمی کند (روحی).

بعبارت دیگر هر نوع تغییر حالت روحی در کیفیت مزاجی و هر نوع تغییر حالت جسمانی در کیفیت روحی تأثیر کامل میکند.

شخصیت مرئی است یا نامرئی ؟

در تشریح بدن، قسمت های مختلف دستگاهها را می‌بینیم و وظیفهٔ هر کدام را می‌توانیم شرح بدهیم. اما نمی‌توانیم بگوئیم که فلان عضو بدن مسؤول فلان عاطفه یا هیجان است. و از « تشریح شخصیت » متوجه میشویم که نیرو و انرژی خاصی است که نه دیده میشود و نه در قسمتی از بدن محل خاصی برای خود دارد. روانپزشك ها و روانشناس ها معتقدند که این نیرو از سه قسمت مجزای شخصیت: شعور آگاه، شعور نا آگاه و وجدان منشأ می گیرند. فهم و شناسایی این سه قسمت، در فهم رفتار انسانی و رفتار خودتان و رفتار فرزندان تان بشما کمك می کند.

شعور آگاه و شعور نا آگاه

شعور آگاه قسمتی از فعالیت ذهنی است که ما بر وجودش آگاهیم و اختیارش در دست ماست. هرچند که نمی‌توانیم از نظر تشریحی، آنرا مانند قلب و معده توصیف کنیم ولی می‌توانیم آنرا به یك نهم قطعه یخی تشبیه کنیم که در سطح آب شناور است. قسمت بیرون از آب، همان قسمتی از شخصیت ماست که بر وجودش واقفیم. درمقابل، شعور نا آگاه قسمت دیگر فعالیت ذهنی است که بر وجودش آگاهی نداریم و اختیارش نیز در دست ما نیست، وقسمت بزرگ شخصیت انسانی را تشکیل داده

است . وحشت نهم باقی ماندهٔ قطعه یخ شناور روی آب است که نمیشود آنرا دید .

شعور نا آگاه به‌قدرت تاج وتخت شاهی شبیه است . واین قدرت شما را مجبور می کند که محبت داشته باشید یانفرت داشته‌باشید. شعور نا آگاه انرژی لازم‌را برای‌احساس وتفکرفراهم‌میآورد . امیال‌سر کوفته نیز در شعور نا آگاه سعی می کنند که راهی برای خروج پیدا کرده و خود را در رفتار شخص ظاهر سازند . در عین حال بسیاری از اندیشه‌ها و خواستها را شعور آگاه رد کرده به‌ناحیهٔ شعور نا آگاه می‌فرستد و مطالب «فراموش شده» نیزبه دنیای شعور نا آگاه سرازیر می‌شود . تا حال برایتان پیش آمده که نام آموز گاری را که‌خوب می‌شناختید نتوانید بیاد بیاورید ؟ یا اگرخود ، آموز گار هستید ، در یك موقع بخصوص‌دست‌پاچه‌شده ونتوانسته‌اید نام رئیس خود را بخاطر بیاورید ؟ هرچه بیشتر سعی کرده‌اید کمتر به‌نتیجه‌رسیده‌اید . ودر لحظه‌ای که راجع به‌مطلب‌دیگری‌فکرمیکردید



خوابهای مضحك همه از شعور نا آگاه بیرون میآید

ناگهان همان اسم از شعور ناآگاه شما ظاهر می‌شده است.

شعور ناآگاه منبع خواب های ترسناك یامضحکی است که گاه وبیگاه دچارش هستیم. باهیپنوتیزم شعورناآگاه خودرا بهتر نشان میدهد، باین ترتیب که با این وسیله به‌شخص کمك می‌شود مطالبی را بیاد بیاورد که درحال عادی‌قادر بیادآوری آن‌نیست. تمام اتفاقات دوران کودکی در شعور ناآگاه شخص باقی میماند. خاطرات دوران قبل از سه یاچهار سالگی‌را عدهٔ خیلی کمتری می‌توانند بیاد بیاورند. باوجود این،اتفاقات این دوران در پرورش شخصیت‌هر کسی تأثیر بسزائی داشته است.

وجدان

سومین قسمت مهم شخصیت‌انسانی، وجدان است. وجدان‌ازسنین دو یا سه سالگی شروع برشد می کند، از دورانی که بچه به‌اندیشه‌ها و اعمال خود توجه‌می کند وبه معیارهائی که پدر و مادر باوعرضه می کنند. دردوران کودکی‌موقعی هست که بچه‌متوجه‌می‌شودپدر ومادرچه‌رفتاری‌را می‌پسندند وچه رفتاری‌را نمی‌پسندند. در ابتداپدر ومادر، بعدآموزگار او را راهنمائی می کنند وتحت انضباط در میآورند.

مدتی بعد بچه خود متوجه قضایاست‌وخود را به‌قیود انضباطی‌مقید می‌سازد. ومعیارهایی‌را که آموخته است بکارمی گیرد و بتدریج دراندرون خود راهنمایی برای خود برمی گزیند که همان وجدان شخص‌است.

وجدان قسمت فوق‌العاده مهم شخصیت انسانی است و در واقع

پلیس باقدرتی است که شخص را از انجام کارهایی که نادرستی آنرا میداند باز میدارد. وشخص را مجبور می کند کاری را انجام بدهد که بایدانجام بدهد. موقعی که شخص از انجام آنچه که باید از روی معیار و مقیاس وجدان انجام بدهد سرباز میزند یا در اجرای اوامر آن کوتاهی میکند، حس مجرمیت یا گناهکاری عارض وی می‌شود. مثلا ممکن است شمانسبت به‌بچه‌ای تندی کنید یا نسبت بکسی احساس نفرت بکنید ودر عین حال مایل نیستید اعتراف کنید که این رفتار شما غیر عادی است. اما وجدان شما گول نخورده است. و بالاخره بهر ترتیبی شده شما را وا میدارد که خودتان را مجازات کنید. ممکن است شما فنجان چایخوری را که مورد علاقهٔ تان بوده شکسته باشید، در نتیجه دچار سردرد میشوید یا فراموش کرده باشید برای فیلمی که انتظار دیدنش را داشتید یا مسابقهٔ فوتبال بلیط تهیهٔ کنید، وجدان، حس پشیمانی و گناه را در شما بیدارمیسازد وبه ترتیبی شما را تنبیه میکند.

روش کار وجدان تااندازهٔ زیاد به کیفیت روابط شخص باوالدینش در دوران کودکی بستگی دارد. آیا آنها بشما سخت گیر بوده‌اند یا نه، محبت خود را چگونه نشان میدادند و تا چه اندازه رفتار آنها در شما تأثیر داشته است.

رفتار بعضی از پدران ومادران بطور متناوب عوض میشود، گاهی خیلی سخت گیری می کنند و بهر بهانه‌ای بچه را تنبیه می کنند و هیچ

نوع محبتی بآنها نشان نمیدهند و موقعی‌میرسد کـه حس مجرمیت چنان بروجوه‌شان مستولی می‌شود که یك دفعه رفتار خود را عوض کرده‌ملایم وبا گذشت می‌شوند ، ووقتی‌بچه بزرگ شد وجدان بی‌ثباتی پیدامیکند، زیرا نمیداند در چه‌موقعی‌چه‌رفتار وبرخوردی داشته باشد وچگونه‌تصمیم بگیرد .

سه‌قسمت‌بزرگی که از تشریح روانشناسی‌یاد گرفتیم عبارت‌بودند از شعور آگاه ، شعور ناآگاه ، وجدان. حال باید بدانیم کـه شخصیت انسانی چگونه رشد می کند و فصل بعد را باین مبحث ـ تأثیر حوادث دوران کودکی در رشد شخصیت ـ اختصاص میدهیم .

۲

مراحل اولیهٔ رشد

بچهٔ نوزاد، موجودیست کاملا ناتوان، خودخواه وبتمام معنی محتاج. اما رشد و کمال صفات دیگری دارد مخالف و ضد این مشخصات اولیهٔ زند گی که عبارتست از بی‌نیازی، شایستگی وارضاءِ خود که بیشتر از راه بخشش حاصل می‌شودتادریافت. این تغییرات بتدریج درطول دوران رشدبچه بصورت پدیده‌های تدریجی بوقوع خواهدپیوست. اما نمونه‌های عرضه‌شده همان هاست که در سنین اولیهٔ شش یا هشت سالگی عرضه شده و در ده سالگی قوام گرفته است. شاید شما نتوانیدحوادث اولیهٔدوران کود کی را هم اکنون بخاطر بیاورید. در حالی کـه عده‌ای از همان حوادث و اتفاقات موجد راهی هستند که امروز در پیش گرفته‌اید. ورفتار شما را با دیگران وفرزندانتان به طرز فعلی درآورده است.

یکی از حوادث اولیهٔ زند گی روش‌تغذیه دردوران طفولیت است

که دررشد شخصیت تأثیر کامل دارد . مقدارونوع غذائی که بشمامیدادند در کیفیت رشد جسمانی شما مؤثر بود . اما رضایت از تغذیه تنها بخاطر خوردن غذا نیست . لذتی که بچه ازغذا خوردن می‌برد دنبالهٔ همان‌لذت ومسرتی است که ابتدا از راه مکیدن‌وبعد جویدن و گاز گرفتن حاصل میشد وبالنتیجه موقع غذا خوردن، توجه پرستار و نوازش دیگران ودر آغوش گرفتن‌ها رضایت بیشتری را فراهم میکرده است .

باین‌ترتیب می‌بینید که چگونه تجارب دوران کودکی به‌زندگی دوران بلوغ بیادگار میرسد ورابطهٔ تغذیه وعشق ودوستی حتی درمجامع جهانی معمول میشود . شرب نوشابه و دود کردن سیگار در موقع هم صحبتی دوستان لازم است . هیچ ضیافتی بدون غذا مهمانی وضیافت‌واقعی حساب نمی‌شود . وقتی سالمندان در موقع صحبت کردن و سفر جویدن وسیگار دود کردن دهان خود را باشکال مختلف در میآورند ، قصدی جز بدست آوردن رضایت و کسب لذت بیشتر ندارند .

یکی دیگر از تجارب مهم‌دوران کودکی ، موقعی بود که‌والدین شما طرز مستراح رفتن را بشما یاد میدادند . این کار فرصت خوبی‌بود که نشان دهد شما آدم سرسختی هستید یا می‌توانید بادیگران همکاری کنید . و وقتی شما صاحب قدرتی باشید که خواستههای والدین خود را بپذیرید یا رد کنید درنتیجه‌باین موضوع نیز پی‌میبرید که بابکار گرفتن چنین قدرتی می‌توانید موردعلاقهٔ دیگران باشید یا هرنوع علاقه‌وتوجهی

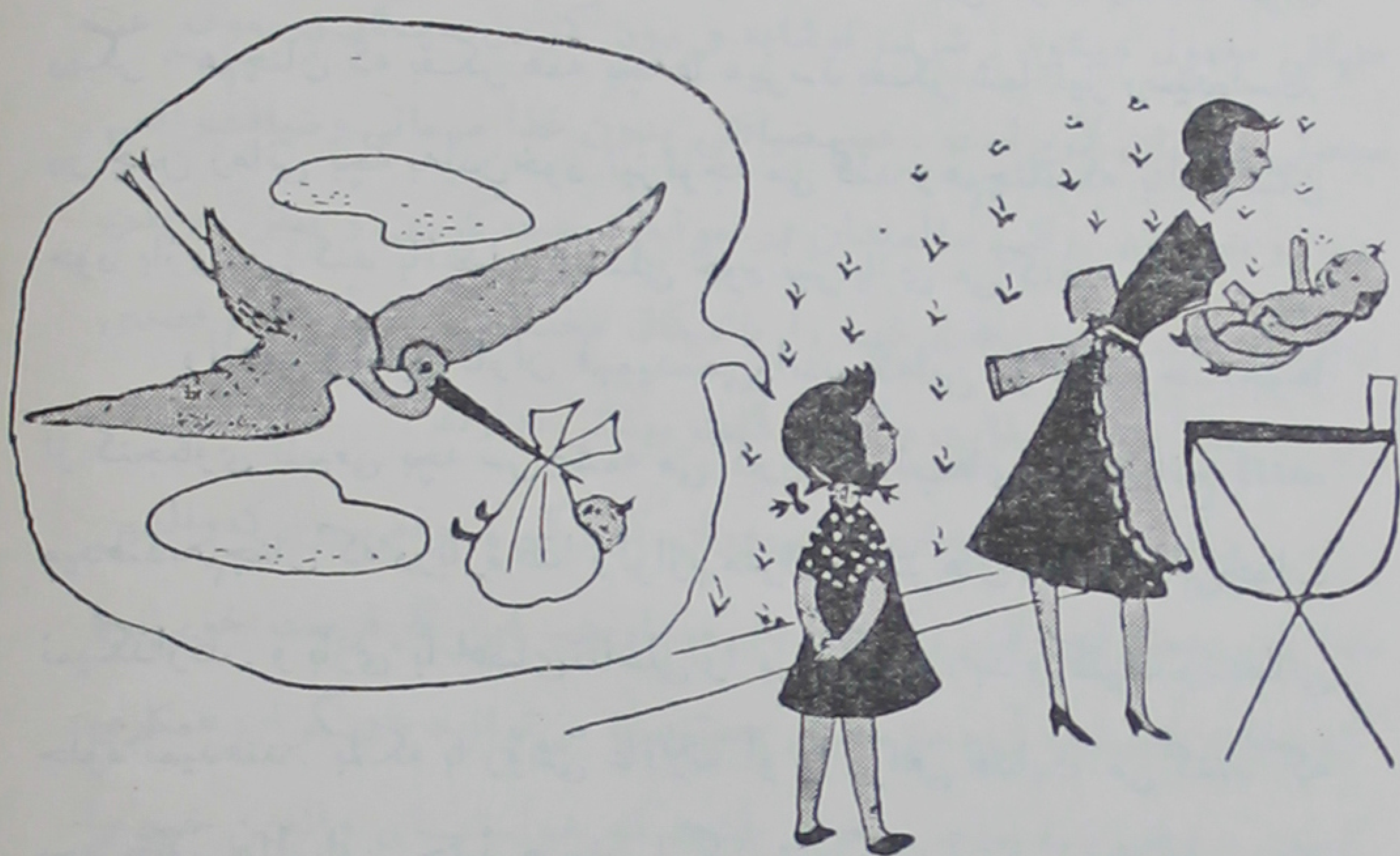
را از بین ببرید. بدین‌ترتیب هرنوع تعلیم دیگر درزمینهٔ مسائل‌مختلف تأثیر کرده و نتیجه این شده که امروزه شکل فعلی را پیدا کرده‌اید، آدم دست و دل باز یا خسیس، مبارز وجسور یا منزوی و مردم گریز بار آمده‌اید.

کجا؟ چرا؟ چگونه؟

درسنین سه‌تاپنج‌سالگی، مسئلهٔ تازه‌یی درزندگی شما پیدامیشود: کنجکاوی‌دربارهٔجنسیت، چرا پدران و مادران، خواهران و برادران با یکدیگر تفاوت‌دارند؟ بچه‌ها از کجا میآیند؟ این سؤال وصدها سؤال دیگر، هم‌چنان که بفکر همهٔ بچه‌ها میرسد بفکر شما نیز رسیده‌است. در چنین زمانی بچه به‌بدن‌خود نیزتوجه می کند وهم‌چنانکه باانگشتان خود بازی می کند بااعضای تناسلی خود نیز بازی می کند.

والدین وآموزگاران فهمیده می‌دانند که‌این سؤالات وجستجوها از کنجکاوی طبیعی بچه سرچشمه می گیرد وجواب‌های‌ساده وقانع کننده میدهند،هم‌چنان که دربارهٔ غذا ولوازم منزل پرسش‌های‌بچه‌ها را بی‌جواب نمیگذارند. و بازی با اعضای‌تناسلی را برای بچه، بد و کثیف وشیطانی جلوه نمیدهند. بلکه با روشی عاقلانه او را براهی هدایت می کنند که بچه بطور سالم این جنبهٔ هیجان انگیز زندگی را نیز بشناسد. بعضی وقت‌ها این سؤالات آموزگاران ووالدین را ناراحت می کند، و از روی افکار و احساسات و تجارب جنسی خود اطلاعات نادرستی به بچه ها

میدهند که ممکن است بعدها سبب کشمکش‌های خطرناکی برایش باشد. ممکن است دست پاچگی یا آشفتگی خاصی که بعد از این قبیل سؤال‌ها به‌شخص بالغ دست میدهد مانع از جواب گوئی بشود. اما تمایل بچه بکسب اطلاعاتی در مورد اندام‌های بدن و اینکه این اندام‌ها چه کارها انجام میدهند، واینکه آنها از کجا آمده‌اند، و خود او چگونه ساخته شده، هم‌چنان باقی خواهد ماند. و اگر این تمایل بـه‌نتیجه‌ای نرسد یابد جلوه داده شود، کاوش در امور جنسی که در چنین روزهائی آغازشده، با همان علاقهٔ شدید وقوی در ذهن بچه خواهد ماند.



قصهٔ «لك لك» در زندگی جنسی آیندهٔ طفل، ممکن است مشکل بزرگی فراهم کند.

علاقه‌ها عوض میشود

بچه همیشه بدنیای مورد علاقهٔ خود توجه نشان میدهد، وهیچوقت بطور کامل میل مورد توجه بودن را از دست نمیدهد. اکثر بچه‌ها ـ باستثناءِ آنهایی که زیاد ترسو هستند ـ بهر ترتیبی شده خود را بچشم دیگران می کشند. وبرای این منظور هروسیله وحیله‌ای را بکارمیبرند، ووقتی که ازراه دیگر کسب رضایت کردند ودلبستگی‌های تازه‌بر ایشان پیدا شد، برای جلب توجه احتیاج کمتری پیدا می کنند. خود خواهی بچه‌های کوچك پس از مدتی به‌رفتار اجتماعی تبدیل میشود وآن موقعی است که مسئلهٔ همبازی برایش مطرح است.

بچه‌های دو، سه وچهار ساله از تفاوت‌های واقعی‌جنسی‌همبازی‌هایشان بی‌اطلاعند. در سنین شش یا هفت سالگی بطور کلی میخواهند از جنس مخالف دوری بکنند مگر مواقعی که میخواهند آنها راآذیت یا مسخره بکنند. پسری کـه در این سن دوست دارد با دخترها بازی کند بیشتر صفات زنانه‌را دارد ودردختری که بیشتر با پسرها معاشرت میکند صفات مردانه برصفات زنانه میچربد. در این سن وسال دخترها اجتماعات پنهانی درست میکنند وپسرها گروه وجمعیت‌هایی برای خود تشکیل میدهند.

دوران بلوغ

از سن دوازده تاپانزده سالگی، پسرها و دخترها واردمرحله‌یی

میشوند که بیش از اندازه بخود توجه میکنند. پسرها بطورنا گهانی و ارادی به خود میپردازند، صورت خودرا میشویند، موهای خود را شانه زده ومرتب نگهمیدارند. دخترها روژ بهلب میمالند یا ناخنها را بالاك زینت میدهند وهر روز موی سرشان را بهشکل تازهای مرتب میسازند. دخترها و پسرها در این سن و سال اکثر وقت خود را در مقابل آئینه میگذرانند. در این دوران، اغلب دخترها و پسر ها باآلت تناسلی شان بازی کرده، دست باستمناء میزنند. استمناء یك نوع اظهار عشق بخود یا توجه بخویشتن است، بسیاری از والدین و آموزگاران از این علاقهٔ جنسی کودکان بالغ نگرانی پیدا میکنند. معلوم است که هیچوقت دربارهٔ استمناء بین جوانان وسالمندان صحبتی نمیشود. واگر هم اطلاعاتی دراینخصوص از طرف سالمندان به کودکان داده شود اکثر نادرست وغلط است. مسئله خیلی ساده است. احساس خجالت یا ترس از عواقب سوءِ استمناء ممکن است منبع بزرگ نگرانی برای جوانان دوران بلوغ بشود. وقتی استمناء بحد افراط رسید واز سن طبیعیاش (سالهای اول دوران بلوغ) بآنطرف کشیدهشد، میتواند نشانهٔ عدم رشد روانی حساب بشود. البته بعدازرشد کافی، یك بچهٔ طبیعی بهجستجوی دلبستگیها وفعالیتهای دیگری خواهد رفت. بچههای بالغ علاقه بهجنس مخالف را درخود رشد میدهند. اولین وعدهٔ ملاقات یك جوان، احتمالا برجستهترین نقطهٔ تمام زند گی اوست. وشاید شما نیز هنوز آن خاطره را بیاد دارید. اما در

این دوران ، دخترها وپسرها علاوه براین که دلبستگی های تازه‌ای پیدا کرده‌اند به‌مشکلات ودشواریهای تازه نیز برمی‌خورند . آنها باید برشد جسمانی بدن خودنیز توجه کنند. پسرها باید چاق یا لاغر بشوندوهمیشه از جوش های صورت در عذابند زیرا باید صورت خود را اصلاح کنند . دخترها در حال تطابق باوضع تازه‌ای هستند و آن ظهور قاعدگی است که در این سن بدبختانه نه‌آمادهٔ چنین‌وضعی هستند ونه دراین‌باره‌چیزی میدانند.

تغییر بزرگتر دراین سن مقدمه‌ایست برای‌رهایی از خانه‌وقیود خانواده . وبعضی از جوانان در بین سیزده تا نوزده سالگی بر علیه پدر و مادر و آموزگار عصیان می کنند تا اینکه خود را بی‌نیاز و مستقل از دیگران نشان دهند .

روابط پدرومادر

روابط ما ، درآینده باافراد هردو جنس ، از روابط اولیهٔ ما باپدر و مادر تأثیر می‌پذیرد. رفتار یك خانم و روابط او با زنان دیگر بستگی کامل دارد به‌رفتار و روابط او در دوران کودکی با مادرش . ودر نتیجه دختر همین خانم نیز ازطرز برخورد مادرش الگو برمیدارد وروابط آیندهٔ وی با دخترهاوزنان دیگر پی‌ریزی می‌شود. بهمین ترتیب‌است روابط یك پسر باهم‌جنسان خود ،زیرا طرز سلوك ونشست وبرخاست وی با پدرش بوی آموخته که با دیگران چگونه باشد .

چگونگی روابط دخترها با پسرها (واغلب زنان سالمند با مردان) درنتیجهٔ واکنش‌هائی است که ازرفتار پدرش در وی بوجود آمده‌است. پسرها طرز معاشرت را با دخترها، از روابط خود با مادرها، یاد گرفته‌اند. رویهمرفته پسرها ودخترها هرنوع معاشرت و روابط دو جنس مخالف را، از روابط ومعاشرت‌های روزانهٔ والدین خود یاد میگیرند.

احساسات بچه نسبت به پدر ومادرش اغلب بطور خودکار به سالمندان دیگر منتقل می‌شود؛ مخصوصاً به آموزگاران یا بچه‌های دیگر، که اغلب بعنوان جانشین پدر نگاهشان می کنند. بچه‌ای که از رفتار پدر رنجیده خاطر شده، احتمال داره که در برابر هر شخص با قدرت دیگر، مانند معلم، کارفرما، افسر آرتش وپلیس مقاومت نشان دهد. چون دل آزرده گی و رنجش وی از قدرت، بصورت خودکار درآمده، درهر مورد دیگر، بجا یا نابجا، در برابر شخص باقدرت دیگر مقاومت و سرسختی نشان میدهد. و بدین ترتیب اگر دختری بامادرخود روابط نامطبوعی داشته باشد، نسبت به هرزن مسن دیگر، بی آنکه علت اصلی رابداند،



پسر کوچك، طرز رفتار با زن‌ها را از پدرش یاد می گیرد.

واکنش خصمانه نشان خواهدداد.

برادرها و خواهرها

موقع بچه در خانواده، تأثیر مهمی در رشد شخصیت او خواهد داشت. بچه‌ای که تنهاست وخواهر وبرادر ندارد ونمی‌تواند دیگری را در محبت پدر و مادر سهیم به‌بیند، در فهم عدالت اجتماعی تا اندازه‌ای دچار اشکال خواهد شد.

بچهٔ بزرگ خانواده دشواریهای دیگری دارد. او اولین‌بچه‌ایست که‌پدرومادر بی‌تجربه پرورشش‌میدهندوباید، شك ونگرانی واشتباهات پدرومادر را تحمل کند.

ناراحتی‌ها و دشواریهای بچهٔ کوچك‌تر، واقعی‌تر است. او باید لباس‌های کهنه و کوچك‌شدهٔ بچه‌های دیگررا بتن کند وبااسباب‌بازیهای شکستهٔ آنها بازی کند. واغلب اوقات بچه‌های بزرگتر مسؤول‌مواظبت ونگهداری وی می‌شوند. واز طرف دیگر ممکن است عزیز بی‌جهت‌پدر ومادر باشد وبرای بچه‌های دیگر وحتی برای خودش دشواریهای تازه‌یی فراهم آورد.

بچهٔ میانه با دشواریهای خاصی دست بگریبان است. چون نه‌بچهٔ اول است ونه‌بچهٔ آخر در نتیجه اغلب‌زیاد مورد توجه واقع نمیشود.

برای آموزگاران وضع بچه در خانواده اهمیت خاصی دارد. معلم بچه‌های یك خانواده را به‌ترتیب سن بمدرسه می‌پذیرد. واکنش او

نسبت به‌خواهران وبرادران شاگردان قبلی‌اش نتیجهٔ مقایسه‌یی است که بین آنها بعمل میآورد. وازمشاهدهٔ این تفاوت‌ها ممکن‌است‌خوشحال، متعجب یا مأیوس گردد. اما نباید فکر کند که بچه‌های یك خانواده توانایی واحتیاجات یکسان دارند. وبایدبداند هیچ‌نوع مقایسه‌یی ازنظر تیزبین بچه‌ها پوشیده نخواهد ماند.

نظری به‌خویشتن

بعضی از حرکات و رفتار شما نتیجهٔ وضعی است که در دوران کودکی داشته اید. موقع شما در خانواده، روابط شما با پدر و مادر وخواهرها وبرادرها وبالاخره‌آموزگاران، هرکدام دررشد شخصیت‌تان مؤثر بوده است و در نتیجه شخصیت و وضع شما در برابر کودکان و محصلین دررشد آنها بی‌تأثیر نخواهدبود.

ما در فصل دیگر بعضی از این رفتارها را ومخصوصاً سه واکنش مشخصی راکه اغلب در بچه‌ها وسالمندان دیده میشود شرح خواهیم‌داد.

۳

کشمکش

حال طرحی از ساختمان ورشد شخصیت انسانی دستگیر شماشده است ، به‌بینیم فهم این‌موضوع چه نفعی در زند گی روزانه دارد . چنانکه قبلا گفتیم شخصیت انسانی مستقل ازوجود خود انسان‌نیست. در دنیایی زند گی می کنیم که از اشیاء و اشخاص زیادی بوجود آمده است. کلاس، اداره ، خانه ،کودکان ، دانش‌آموزان ، زن یا شوهر ، کارفرما یاکار گر، دوستان و بستگان زیاد ما را احاطه کرده است . و در هر دقیقه‌ای که شخصیت ما بیدار و آ گاه باشد نسبت به‌هریك از اینها واکنش مخصوص نشان میدهد .

محیط و شخصیت انسانی همیشه با هم در کشمکشند . یکی از روزهای معمولی را در نظر بگیرید ، می‌بینید که تمام روز از تصمیم ها ، وقفه‌ها،وظیفه‌ونقشه‌های‌عقیم‌مانده‌یاسر انجام یافته ، خلاصه از کشمکشهای

بی‌پایان انباشته است . زیرا آنچه که شما می‌خواهید با آنچه که محیط اجازهٔ انجام آنرا میدهد تفاوت‌هایی دارد . و این تفاوت‌هاست که به کشمکش بین محیط و شخصیت انسانی منجر میشود . گاهی شخصیت برمحیط پیروز است و گاهی محیط برشخصیت غلبه می کند .

موقع ومقام هرچیز در محیط درحصول این نتیجه بی‌تأثیر نیست . ممکن است در یك وضع تازه انسان توانایی و قدرت خود را از دست بدهد ، زیرا بطورکامل وضع تازه برایش بیگانه است طرز رفتار فردی نیز در کشمکش شخصیت ومحیط بیرون اهمیت فراوان دارد . هر یك از ما در اوضاع مختلف عکس العمل‌های متفاوت نشان میدهیم . رفتار مادر ها را در نظر بگیرید ، بهنگامی که بچه‌اش بخاطر اسباب بازی شکسته‌اش گریه می کند وزمانی را که می‌خواهد ازخواب بیدارش کند؛ ورفتار آموز گاران را با شا گردان غیرقابل اصلاح ودیگران .

اهمیتی ندارد که «شما» کی باشید ، «شما»های زیاد و متفاوت در شخصیت یك‌نفر وجوددارد . منتهی گاهی اوقات محیط توقع بیش‌ازاندازه از «شما»ی تربیت شده و تجربه و دانش اندوخته دارد که ممکن است غیرکافی باشد .

کشمکش‌همیشه ، درسازش با خواستها و تقاضاهای اجتماع ، اشکالات دیگر فراهم میکند . آنچه که می‌خواهید انجام بدهید با آنچه که باید انجام بدهید ممکن است منافات زیادی داشته باشد . مثلاپدری

می‌خواهد قبل از صرف ناهار دراز کشیده ، استراحت بکند ، اما حس می‌کند که **باید** در کارهای خانه بزنش کمك کند یا با بچه‌ها بازی کرده سر گرمشان سازد .

کشمکشی که در شعور آگاه یا شعور ناآگاه وجود دارد همیشه از توانائی وقدرت انسان درمقابله با انتظارات خارج می‌کاهد . عامل دیگر که از توانائی انسان کم می کند مسئلهٔ سلامت جسمانی است . زمانی که احساس کسالت می کنید وخسته هستید هر نوع تقاضائی که از شما بشود اجحاف وفشار بیش از حد خواهید پنداشت .

در کشمکش بین شخصیت ومحیط ، همیشه بین ارضای تمایلات و احتیاجات ، ومقررات وتقاضای محیط مقایسه‌یی می‌شود . از طرف دیگر زمانی سعی میشود که از مواجهه با مشکلات و دشواری‌ها بطور ساده اجتناب شود ؛ که‌میشود اصطلاح «فرار از مشکلات» را دراین مورد صادق دانست . روانپزشك ها این عکس‌العمل را « واکنش گریز » اصطلاح کرده‌اند ، وقت دیگر شخص سعی می کند که برعلیه هرآنچه که درمحیط خارج است بجنگد واین کیفیت را «واکنش ستیز» نام نهاده‌اند . انتخاب هر یك از این واکنش‌ها بیشتر به تصادف بسته است و دانسته و عمدی انتخاب نمی‌شود . بدین‌ترتیب هر مسئله ومشکلی که پیش آید برای شخص فرصت «تصمیم» باقی نمی گذارد . نوع واکنشی که انتخاب میکنیم بستگی داردبه‌تجربه‌یی که‌ازسالها پیش درمواجهه‌باچنین مسایلی آموخته‌ایم

وبعاداتی که باآن‌ها بزرگ شده‌ایم. بچه‌هانیز درچنین مواردی‌سالمندان را سرمشق قرارمیدهند، این مسئله در تفاهم آنها فوق‌العاده شایان‌توجه است.

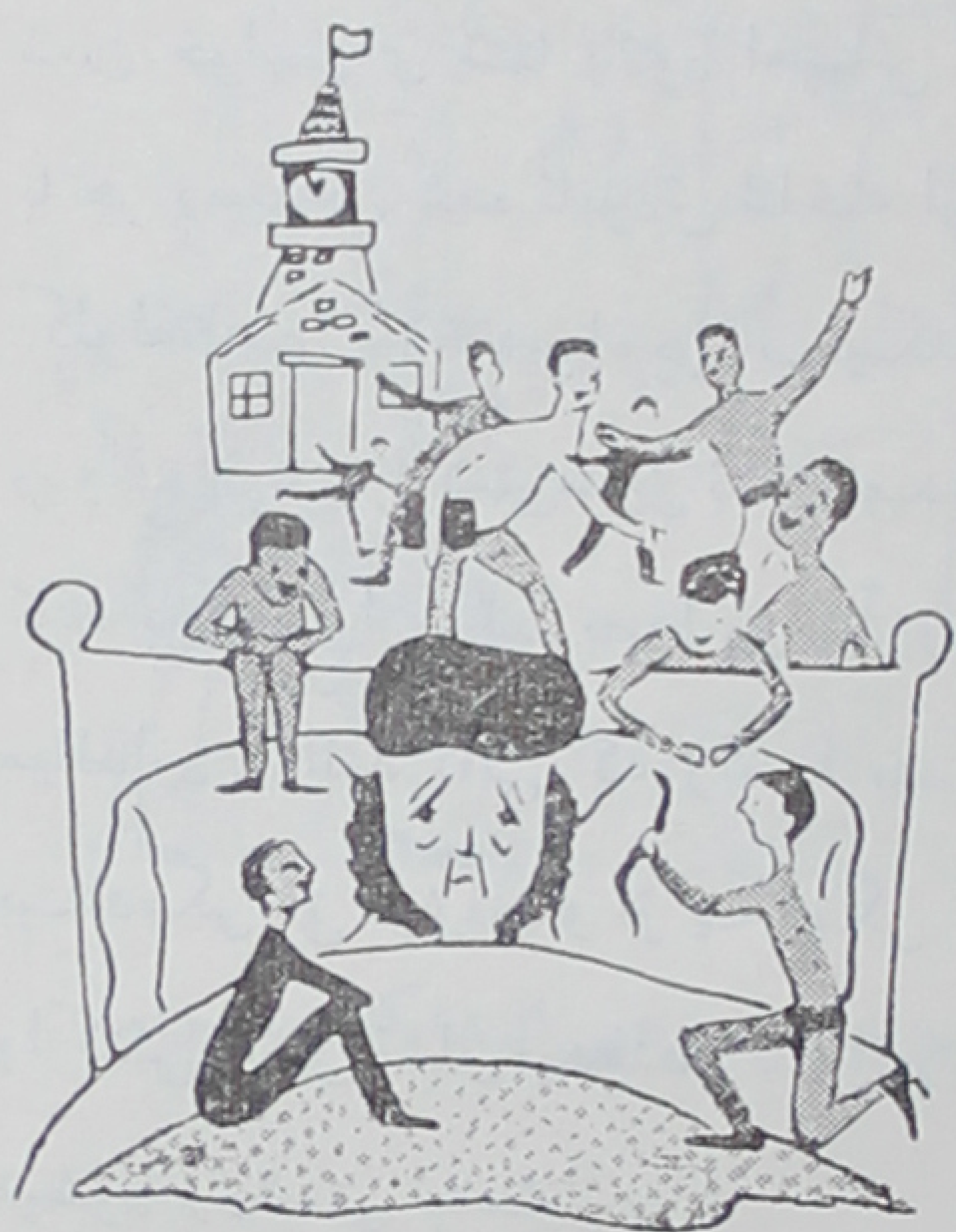
واکنش گریز

خانم «ف» در کلاس هشتم درس میگوید. در سال تحصیلی تازه کلاس از شاگردان زیاد انباشته شده، بعلاوه با عده‌یی پسر بچهٔ شلوغ سر و کار پیدا کرده است. بعد از دو هفته «کشمکش» با این وضع خانم «ف» دچار سردرد شدیدی شده در خانه بستری می‌شود، بدین‌ترتیب از مدرسه رفتن باز میماند. ودر واقع خانم «ف» از وضعی که در محیطش (کلاس درس) بوجود آمده بود نمی‌توانست با آن بسازد گریخته است. فشار غیر قابل تحمل روحی، خانم «ف» را مریض جسمانی ساخته است. اما بعضی‌ها تمام انرژی وقدرت خود را تا درجهٔ آخر صرف می کنند و احساس کسالت میکنند، قهر میکنند، یا به‌خمود و افسردگی دچار میشوند. بعضی ها خودشان را از یك وضع به یك وضع بدتری دچار میسازند، تمام اشخاص می‌خواهند بهرنحوی شده‌ازمشکلات وخواستهای محیط فرار کنند.

واکنش گریز در بچه‌ها عمومیت بیشتری دارد. بچه‌های کوچك موقعی که بین اشیاء وجمعیت زیاد قرار می گیرند احساس ضعف وناتوانی می کنند، و بخاطر جبران همین ناتوانی‌هاست که تمام قصه‌ها، بازی‌ها،

خیال بافی‌ها وخواب‌ها راباور دارند . وبدین‌ترتیب خودرا توانا ونیرومند حس می کنند . این‌نوع ارضاء برای اطفال عادی است . اما اگربچه‌های بزرگسال‌وسالمندان بیشتر وقت خودرا باخیال بافی بگذارنند نوعی‌فرار از مشکلات و دشواری‌های محیط است و پناه بیک دنیای غیر واقعی و خیالی.

هرشخص عادی گاه و بیگاه از واکنش گریز استفاده می کند ، تاحال برای‌همه‌پیش آمده که‌سفارش یافرمانی را به‌دفعات فراموش کرده باشد ، هر چند که تصمیم بانجامش داشته . حقیقت اینست که چنین فراموشی‌ازانجام‌تقاضای‌محیط نوعی شانه خالی کردن است . بعضی ها همیشه خسته‌اند ، واکثر وقت‌خود را با خواب میگذرانند . واین، راه دیگر «فرار و دوری از همه‌چیز» است ، راه دیگری برای گریز .



سردرد به‌خانم «ف» کمک کرد تا از دشواریهای کلاس فرار کند .

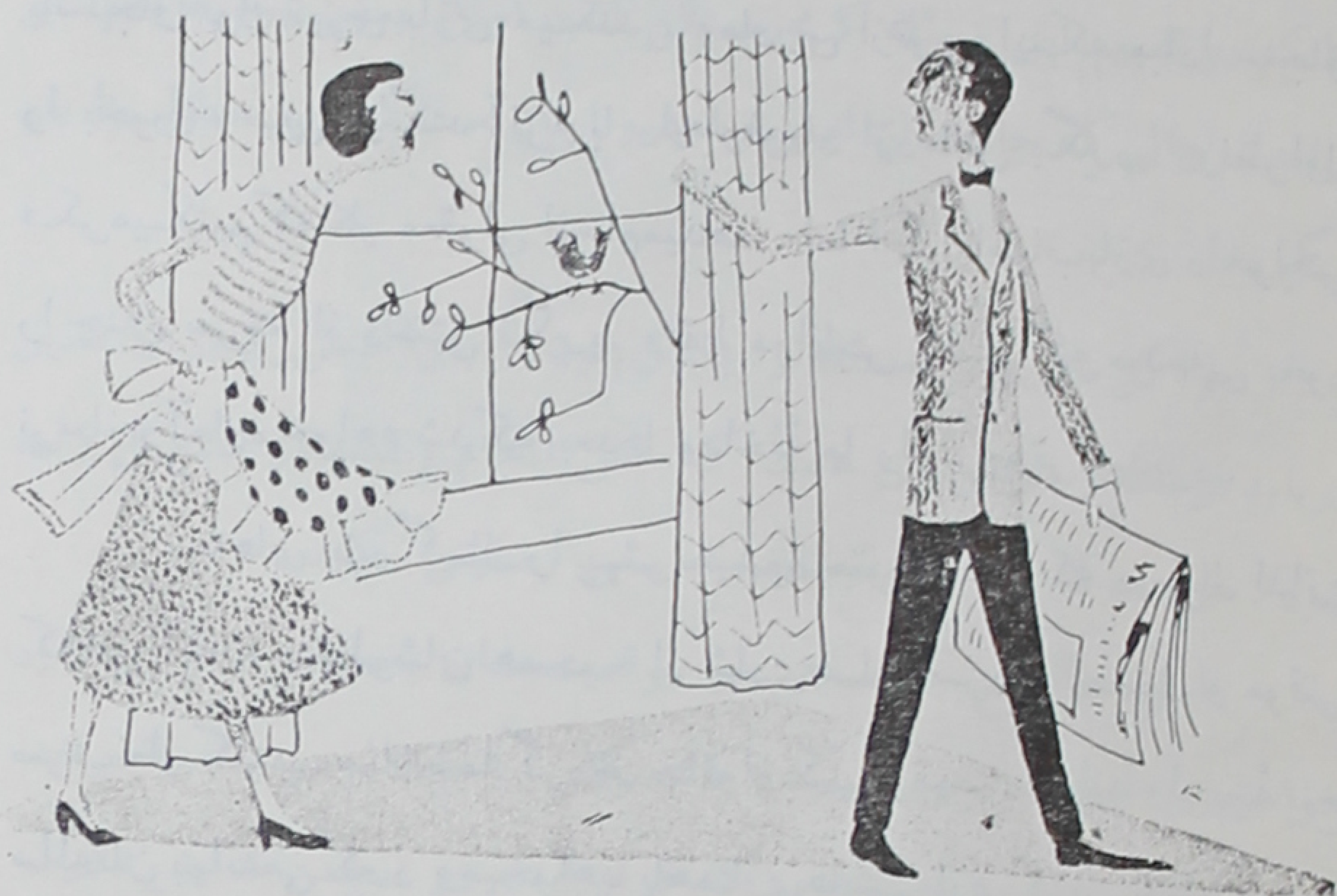
واکنش ستیز

درحال عصبانیت هرکسی خشم و ناراحتی از خود نشان میدهد . گاهی اوقات بعضی اشخاص یا اشیاء چنان شما را عصبانی میکنند که

نمی‌توانید خشم خود را پوشیده نگهدارید . هر وضعی که شخص را تهدید کند یا هر کسی که علیه دیگری دست بکار شود ، بناچار به‌مشاجرهٔ لفظی یا حتی به کتك‌کاری نیز دست خواهد زد. وقتی ناراحت هستید بسر بچه داد میزنید ، یا حتی بدون علت کتکش میزنید ، میز را وارونه می کنید ، در را بهم می کوبید ، کتاب‌را بگوشه‌یی پرتاب‌می کنید ، همهٔ اینها نوعی واکنش ستیزاست . به‌هرچیز یاهرشخصی که مانع ازبرآورده شدن خواستهای شما بشود احساس کینه و دشمنی میکنید و میخواهید با هر وسیله‌یی شده نابودش ساخته از سر راهتان بردارید . بچه‌هایی که گلولهٔ کاغذی به‌تخته‌سیاه پرتاب‌میکنند یابچه‌های دیگررا اذیت‌میکنند، درواقع نوعی واکنش‌ستیز نشان میدهند، همچنین خانمی که در کنسرت کاغذ برنامه را مرتب بصدا در میآورد یا هر چند دقیقه کیفش را بزمین میاندازد ، رانندگانی که راه را بند میآورند، یا زن و شوهری که دائم بیکدیگر نق میزنند و از یکدیگر عیب‌جوئی می کنند ، هر کدام نوعی واکنش ستیز نشان‌میدهند . ناتوانی درتحمل محرومیت‌ها بدشمنی‌منجر میشود ودشمنی به‌ستیز .

موقعی که واکنش ستیز در مواجهه با هر مشکلی ظاهر شود یا بعبارت دیگر بصورت عادت همیشگی‌شخص درآیدحالت مرضی پیداشده است . والدین وآموزگاران واکنش ستیز را در بچه ها خوب تشخیص میدهند . مزاج عصبانی یا حالت و زمینهٔ خرابکاری در بچه نشانهٔ اینست

که‌نقیصه‌یی درکار است وباید به کمکش شتافت یا دررفع محرومیتهایش کوشید . وظیفهٔ معلم و پدرومادر جزاین نیست که دررفع محرومیتهای کودکان کوشش کنند و گرنه جوانان نق نقو و بهانه گیر و بی‌اعتنا بار خواهند آمد .



زن و شوهری که دائم سرهم داد میزنند ـ نمونه‌یی از واکنش ستیز .

ایجاد سازش

یك بچه‌تاب تحمل محرومیت‌ها را ندارد . تا روزی که بزرگ شد می‌فهمد که قادر بانجام هرکاری‌نیست ونمی‌تواند بآسانی هرچه‌را که خواست‌بدست‌آورد · ویادمی گیرد که‌برای‌حصول‌بعضی‌چیزهای دیگرباید در انتظار به‌نشیند . پی‌میبرد که در چه مواردی از چه چیزهائی باید

صرف نظر کند و حق خود را به‌طرف واگذار کند. متوجه میشود که ای بساچیزهاست که‌او نمی‌تواندمالك آنها باشد. یا کدام کارها رانمیتواند ویا نباید انجام دهد. پدران ومادران یا آموزگاران فهمیده این‌مسئله را خیلی ساده ومعقول به کودکان حالی میکنند. مثلا بچهٔ هشت ماهه‌یی باسنجاق نوك تیزی بازی میکند، ومادرش ازترس اینکه مبادا سنجاق را بخورد، سعی میکند آنرا با داد وفریاد ازدستش بگیرد. درنظراول فکرمیکنیم که کار معقولی انجام‌میدهد. اما اگر اسباب‌بازی دلخواهش را چنین سریع از دستش نگیریم وفقط مواظبش باشیم که صدمه‌یی بخود نرساند آماده خواهد شد که بعدها مداخلهٔ ما را سریع‌تر بپذیرد.

بچه‌های بزرگسال را بهتر میشود متوجه کرد که در قبال لذاتی که در آینده منتظرشان هست، از شادی‌های سریع الحصول و موقتی صرف‌نظر کنند. مثلا شما گردش خانوادگی ترتیب داده‌اید ولی‌بچهٔ پنج ساله‌تان بهانه‌می گیرد ومیخواهد باهمبازی‌هایش بازی کند. شماباحوصله میتوانید حالیش کنید که اگر از بازی چشم بپوشد، در گردش بیشتر برایش خوش خواهد گذشت.

بعضی اوقات «ایجادسازش» مستلزم تفاهم ارزش اشیاء وموضوعات است. در حالی که شخص هیچ نوع کشش وعلاقه‌ای در خود نمی‌بیند ولی در پذیرفتن آن اجبار وجود دارد. با همهٔ کوششی که آموزگار میکند تکالیف مدرسه همچنان برای بچه‌ها نامطلوب وناخوش آیند باقی‌میماند.

بعضی از بچه‌ها جدول ضرب را سیاههٔ مزاحم و کسل کننده‌ای می‌دانند که باجبار باید هجی کنند و یاد بگیرند. برای جلوگیری از چنین سوءِ تفاهمات، آموزگار در مدرسه، و پدر و مادر در منزل باید دریادگیری دروس به کودکان کمك کنند. نـه تنها مثلا در یاد گیری جدول ضرب، بلـکه در تفهیم این مسئله کـه ممکن است او از بعضی درس‌ها خوشش نیاید درحالی که جامعه از اومیخواهد وناچار است که این مطالب‌را یاد بگیرد.

واگر طفل این مسئله را بدون توسل به‌واکنش گریز یا ستیز دریابد فرصت و شانس آن هست که حس انجام وظیفه در ضمیرش زاده شود. هرچند که از انجام وظایف احساس رضایتی نـکند.

اصولا هر نوع کشمکش در موقعیت‌هـای بخصوص، از برخورد خواستهای آدم ها بوجود میآید: کشمکش دو بچه برسر یك‌سه‌چرخه، بحث وجدال بر سر نمایشنامه‌یی که قرار است در انجمن نمایش مدرسه بازی شود، شوهری که می‌خواهد تمام عصررا درخانه بگذراند درحالی که همسرش‌میخواهد به‌سینما بروند.

بتدریج که شخص بزرگ شود، حمایت ها و دلگرمی ها، یا محرومیت و ناکامی‌ها میتواند «ایجاد سازش» را سهل‌تر یا مشکل‌تر سازد.

بنابراین راهبری و آماده‌ساختن کودکان، توقع آنهارا ازاجتماع،

در آینده متعادل خواهد ساخت.



بزرگسالان باید در ایجاد سازش بین کودکان کمک بکنند.

٤

مکانیسم‌های روانی

کشمکش بین محیط و شخصیت ، از موقعی که انسان پا بدنیا میگذارد آغاز میگردد . در ساعات اولیهٔ شروع زند گی ، کشمکش و مبارزه فقط برای پر کردن ریه‌ها از هواست . از آن ساعت ببعد زند گی انسان را یك رشته کشمکش‌های تمام نشدنی کوچك و بزر گ بوجود آورده است وشخص تا زنده است این کیفیت ادامه خواهد داشت . در نتیجهٔ این کشمکش ها ، شخص یاد میگیرد که در برابر مشکلات چه عکس‌العملی نشان بدهد. وبرای رفتارو کردار خود معیاری بدست بیاورد. در مرحلهٔ اول یادمی گیرد که باپدر ومادر ، خواهر وبرادر خودچگونه رفتار بکند و میفهمد که با معلم یا با اشخاص دیگری که در بیرون باایشان تماس‌دارد چگونه برخورد کند . طرزسلوك‌ورفتار مردم‌رامیشود در نمونه‌های عمومی دسته‌بندی کرد ، این نمونه‌ها ودسته‌هارامکانیسم‌های

روانی میگوئیم. مکانیسم، طرح یا نقشه‌یی است برای تعدیل وسهولت رفتار شخص بامحیط. هرمکانیسم، اسلحه‌یی است برای دفاع علیه احساس ناایمنی، ترس، هیجان. توسل به‌بعضی از این مکانیسم ها لازمهٔ سلامت روحی است وتوسل به‌بعضی دیگر نشانهٔ بیماری روانی. سه مکانیسمی راکه در این فصل شرح میدهیم هرشخص درطول زندگی بدفعات ازاینها استفاده می کند. این سه عبارتست از: مکانیسم درون افکنی ـ مکانیسم همانندسازی ـ مکانیسم برتر گرائی یا تصعید. همه، چه کودکان و چه بزرگسالان ازتوسل به‌این مکانیسم‌ها ناچارند.

درون افکنی

مکانیسم درون افکنی برای پدر ومادرها وآموزگاران فوق‌العاده جالب توجه است. و از روی این پدیده است که بچه‌ها بتدریج افکار و نظریات شما را، خوب یا بد، صحیح یا غلط می‌پذیرند و قبول می کنند وباز در نتیجهٔ همین پدیده است که فرزند یك پدر دموکرات، دموکرات بار میآید وفرزند یك شخص اجتماعی، اجتماعی.

مکانیسم درون‌افکنی شخص را به‌سایر افرادخانواده‌اش شبیه‌میکند (فقدان این‌مکانیسم‌باعث میشود که شخص‌بافراد خانواده‌اش شباهتی‌نداشته باشد.) کوتاه سخن اینکه چاره‌یی نیست وحتماً باید شبیه دیگران‌شد. همچنان که‌غذا را ازدست دیگران می گیریم ومی‌خوریم وبزرگ‌میشویم،

روش ورفتار را نیز باید از آنها یاد بگیریم وقبول کنیم. افکارونقشه‌های والدین را دربارهٔ بد و خوب و سایر ارزش ها در خانه می‌پذیریم و عقیدهٔ آموزگار را درآموزشگاه.

درون افکنی شخص را برای تفکر آماده میسازد (مقصودتفکر علمی ومنطقی نیست). گاهی باشخاصی برمی‌خوریم که بحث و صحبت با آنها دربارهٔ سیاست یا سایر امور بیهوده است، زیرا چنین شخصی هرنوع عقیده‌را که مخالف اعتقادش باشدرد میکند و نمی‌پذیرد. هیچ‌نوع برهان ودلیل قانعش نمی کند. تعصب چنین شخصی از دوران کودکی و جوانی بوجود آمده است. یعنی‌دورانی که زیر تأثیر مکانیسم درون‌افکنی، افکار دیگران را بآسانی می‌پذیرفته است. اما میدانیم که اعتقادات وتصورات هر شخص بتدریج تغییر حاصل می کند، خواندن، یاد گرفتن، تجربه شخص‌را تغییر میدهدوبدین‌جهت است که‌طرز فکرونوع‌استدلال یك‌شخص مسن با یك کودك بی‌اندازه فرق دارد. مکانیسم درون افکنی را دراطفال ده ساله بهتر می‌بینیم، زیرا بچه‌ها در این سن‌وسال فکر می کنند که شبیه والدینشان هستند. رفتاروافکار آنهارابخود می‌بندند، شبیه‌بزرگان بودن را شایستهٔ خود میدانند.

مکانیسم‌درون افکنی بطورعمیق، به گره‌های عاطفی بستگی‌دارد بدین‌معنی شخص از کسی که بیشتر دوستش دارد زیادتر تأثیر می‌پذیرد. گاهی اوقات مااطفالی‌را می‌بینیم که‌رفتارشان شباهتی به‌رفتار والدینشان

ندارد. دلیل این مطلب واضح است. این قبیل بچه‌ها، پدر و مادر خود را دوست ندارند، در نتیجه نه معیار آنها را قبول دارند و نه بامید و خواست‌های آنها دلبستگی حس می کنند. بعنوان مثال میشود ازفرزندان دائم الخمر اشخاصی که در تمام عمر لب به‌مشروب نزده اند نام برد. و ای بسا دیده شده که فرزند یك مرد روحانی ملحد بارآمده وفرزند یك آدم متعصب ومحافظه‌کار، آزادیخواه.

این مسئله درزندگی روزمره نظایر زیادی دارد. مثل بچه‌یی که به‌آنچه که گفته میشود عمل نمیکند: هر چند که خوب گوش میدهد ولی لجاجت بکار میبرد.

نقش آموزگار

روابط معلم وشاگرد در کلاس، در آموزش شاگردان‌فوق‌العاده مهم ومؤثر است. اگر دانش‌آموزان معلم را دوست نداشته باشند، آنچه را که تدریس می‌شود از این گوش گرفته واز گوش دیگر در می کنند. مطالعه نشان داده است که وقتی معلم مورد علاقهٔ دانش‌آموزان باشد از تدریس نتیجهٔ بهتری میگیرد وهر موضوعی را که در کلاس مطرح کند دانش آموزان با علاقه دنبالش را میگیرند. ولی اگر معلم مورد علاقه نباشد بیشتر از آنچه که دانش آموزان میخواهند نمیتواند تدریس کند.

درون افکنی اخلاق، سیاست و یا حتی جبر موقعی که گره محبتی در میان باشد تأثیرش بیشتر خواهد بود.

مکانیسم همانند سازی

دختر کوچك با عروسکش چنان بازی میکند که گوئی عروسك بچهٔ واقعی اوست. همیشه خود را شبیه مادرش درست میکند، در لباس وزینت و رفتار وحرکات او را تقلید میکند.

پسرها هنگام بازی اتومبیل‌رانی‌میکنند وبجای اتومبیل‌جعبه‌یی پیدا میکنند، این کار در نظرشان خیلی جدی است و هیچ جنبهٔ عاریتی ندارد. این مسئله که بچه در هرمورد شبیه والدین رفتار میکند وما در اینجا با عنوان مکانیسم همانند یا شبیه سازی اسم می‌بریم، خیلی کمتر جنبهٔ ارثی دارد وبیشتر اکتسابی است.

همانندسازی روشی‌است که‌شخص ناخودآ گاه رفتار شخص‌دیگری را تقلید می کند ودر اینجا مسئلهٔ عمد وقصد در میان نیست. مکانیسم همانند سازی اغلب بامکانیسم درون‌افکنی همراه است، بدینمعنی که‌شخص خود را شبیه یا همانند کس یا دسته‌یی میکند که قبلا افکار ورفتار آنهارا پذیرفته ودرون‌افکنی کرده است.

طبیعی‌است که انسان از آنچه که دراطراف ومحیط هست بالاجبار تقلید میکند وچنین تقلیدی بیشتر جنبهٔ یاد گیری دارد والاآموزش‌تمام امور برای یك نفر مقدور نیست.

در مورد این مکانیسم هم میگوئیم که شخص سعی میکند، همیشه خود را شبیه کسی کند که با گره‌های عاطفی وانفعالی با وی بستگی‌پیدا

کرده است . همچنانکه درمورد درون افکنی نیز این نکته صادق بود. بچه همچنانکه خود را همانند پدر یا مادر میکند ، سعی میکند به‌معلم محبوب خود نیز شباهتی پیدا کند و اگر چنین نبود توانایی واقتدارمعلم را در امور آموزشی نمی‌پذیرفت ، کسی که عاشق شده ناگهان متوجه میشود که مثل معشوق خود فکر کرده و احساس میکند. خانم‌ها خود را شبیه مانکن‌های مجلات مد درست میکنند و هروقت که خودراشبیه مدلی یافتند تصور میکنند که فوق‌العاده زیبا وظریف وتودل بروشده‌اند. یك بچه میخواهد لباسی را بپوشد که سایر بچه‌ها می‌پوشند . همهٔ ما میخواهیم به کسی یادسته‌یی شبیه باشیم که مورداحترام ماست ویا دوستش داریم . اشخاصی که‌روحیهٔشاد‌وسالم دارند مقلدین فراوان پیدا میکنند.

و باین ترتیب ، بادقت دررفتار وسلوك بچه‌ها میتوان رفتار وسلوك بزرگ‌ترهایشان‌را دریافت. بچه‌ها مقلدین‌خوب‌پدر‌و‌مادرها‌هستند.دختر کوچك را موقعی که عروسکش‌را سرکوفت میزند وسرزنش‌میکند ، پسری راکه نقش پدرش را بازی میکند ، خوب به‌بینید . حرفهایی‌را



موقع بازی بچه‌ها رفتار بزرگتر ها را تقلید میکنند

میزند که از پدر و مادرها شنیده و یاد گرفته است . علت اینکه مردم خودرا شبیه‌دسته‌ها ، خانواده‌ها ، دوستان مدرسه وباشگاه ، همکاران‌خود میسازند اینست کـه میخواهند در تمام موارد با مردم اطراف همرنگ شوند وازآنهاعقب نمانند . اگر رهبر وپیشوائی خوب ولایق باشدهمانند سازی در پیروان با قدرت کامل انجام میگیرد . این نکته باز در مورد کودکان صادق است . رهبری خوب پدر و مادر و آموزگار این احساس را به‌بچه‌ها میدهدکه آنها خود را متعلق بکلاس وخانه بدانند واین‌حس که خانه یا مدرسهٔ آنها بهترین خانه یا مدرسهٔ دنیا وبهشت روی‌زمین است در بهداشت وسلامت روحی تک‌تک‌شان مؤثر است.

مکانیسم برتر گرائی - تصعید

سالمندان آگاهند که نمی‌توانند مانند نوباوگان رفتار کنند و میدانند هر چه که بخواهند و آرزو کنند برایشان میسر نیست . ولی خواستها وتمایلات شخص بزرگ وقتی که‌فرصت پیدا نمی کندارضاء شود از بین نمیرود بلکه بـاعماق تاریك ذهن رانده شده ، باقی میمانـد . یـك بچه ، توجه و آزادی و محبت میخواهـد. ولی وقتی بزرگ شد یاد میگیرد که ارضای‌این‌تمایلات بدون مداخله وموافقت مردمی که درپیرامونش هستند ممکن نیست زیرا آنها نیز همان تمایلات را دارند وباید چنان رفتار کند که اصطکاك و برخوردی پیدا نشود . در نتیجه هر نوع تمایل ارضاء نشده‌پس زده‌میشود ودرظلمت شعور ناآگاه دفن‌میشود

وبعد سعی میکند بصورت عشق یا نفرت بیرون بیاید. ولی تظاهر عشق ونفرت بهمان صورت ابتدائی در اجتماع کیفیت و وضع نامطلوبی دارد، در نتیجه چنین عشق ونفرتی تغییر شکل میدهد به‌اندیشه‌ها واعمالی که باخلاقیت و ابداع همراه است ویا با خرابکاری و کینه و عداوت. خلاصهٔ کلام قوانین و رسوم اجتماعی شخص را مجبور میسازد که عشق و نفرت را از آن حالت اولیه‌اش تغییر دهد، برتر سازد وتصعید کند.

بنابراین «برتر گرائی» مکانیسمی‌است که کشش‌ها وتمایلات اولیهٔ عشق و نفرت را به نوعی از فعالیت که با بیرون سازگاری داشته باشد تبدیل میکند.

سلامت روانی هرشخص به‌توانائی‌وقدرت «برتر گرائی» آنشخص بستگی دارد. وهرقدراین توانائی زیادباشد سلامت زندگی عاطفی‌زیادتر است، کسی که نتواند کشش‌های ناآگاه شعور را به‌رفتار قابل قبول اجتماعی تغییر شکل دهد باحتمال قوی دچار بیماری انفعالی است. برتر گرائی، تغییر شکل‌ودرهم‌وبرهم کردن‌تمایلات‌نیست، بعبارت‌دیگر تنها راه دفع انرژی پیدا کردن نیست، بلکه جستجوی فعالیت‌هایی‌است که خلاقیت وسازندگی وبعبارت‌بهتر برتری‌داشته‌باشد. اگر کشش‌های اولیه بهمان صورت ابتدائی ظاهر میشد، در افراد یك خانواده مخصوصاً کودکان ومردم اطراف تأثیر فوق‌العاده نامطلوبی می‌بخشید.

و بی‌جهت نیست که میگویند هرنوع مشغولیتی برای سلامت

روحی شخص لازم است ومشغولیت راهی است برای تصعید حالات ناموافق.

ناراحتی وعصبانیت یا حتی قهر واشك ریزی را می‌شود باتوپ بازی و گل‌کاری و چمن بری یا نواختن پیانو و تکمیل کردن کلکسیون تمبر فرونشاند. هدف تنها خاموش کردن کشمکش‌های تندرونی نیست بلکه هیجانات نامساعدرا بفعالیتهای مساعد و مفید تبدیل کردن مطرح است.



ما اغلب می‌توانیم میل مفرط به‌یك کار نامطلوب‌را در یك کار مطلوب صرف کنیم

بکار بردن غلط مکانیسم‌ها

مکانیسم «برتر گرائی» هیچوقت شخص را دچار زحمت و دشواری نمیکند، مکانیسم فوق‌العاده خوب و مطلوبیست. اما مکانیسم‌های دیگر درون افکنی وهمانند سازی، گاهی اوقات نتیجهٔ نامطلوب میدهد.

«درون‌افکنی» درمواردی شخص‌را دچار اندوه بیش‌از حدمیکند، وقتی کسی را که دوست دارید میمیرد، دچار غم و ناراحتی میشوید ولی بعد از مدتی توازن روحی پیدا کرده، خود را راحت‌تر حس می کنید. هرچند که بعضی‌ها بعد از مرگ یکی ممکن است‌دچار افسردگی‌شدید

بشود. ولی اشخاصی هستند که بعد از مرگ یکی از نزدیکان نمیتوانند بزندگی ادامه دهند، چنین شخصی سعی میکند که یاد شخص مرده را دائم در ذهن خود، زنده نگهدارد و جز او به چیز دیگر فکر نکند. درواقع نمی‌تواند خودرا ازفکر مرده خلاصی بخشد، چنان که گوئی شخص مرده قسمتی از وجودش بوده است. در اینجا «درون افکنی» بشکل نامطلوبی بکار گرفته شده است. این حالت را در اشخاصی که دچار ورشکستگی میشوند نیز میبینیم. بعضی از ورشکستگان بعد از ورشکستگی نمیتوانند زندگی کنند. «همانند سازی» نیز ممکن است نتیجهٔ نامساعدی برای شخص داشته باشد. کسی که خود را همانند یك آدم ناسازگار بکند نتیجه‌اش معلوم است. کودکی که خود را به قهرمان داستان‌های جنائی یا مخوف همانند میسازد، سر بهوا وغیر قابل انعطاف ووحشی بارخواهد آمد.

اکثر داستان‌ها وبرنامه‌های رادیو وتلویزیون چنین نتیجه‌یی برای کودکان دارد.

۵

مکانیسم‌های دیگر

سه‌مکانیسم مشروح درفصل قبل‌را انسان ازروزهای اولیهٔ زندگی بکار میبرد . اماوقتی رشد کرد نقشه‌های دیگری برای حل دشواری‌ها و کشمکش های شخصیت ومحیط پیدا میکند . و این نقشه‌ها ، شخصیت انسانی را درمقابل دو کشش باقدرت شعور ناآگاه که اغلب‌باقراردادهای محیط منافات دارد ، محافظت‌میکند وباین‌ترتیب مکانیسم دفاعی‌بوجود میآید .

جبران

یکی از مکانیسم های متداول مکانیسم جبران است . در زبان روزمره ، لغت جبران بمعنی : پرداختن به‌کاری‌جهت‌ترمیم نقص‌کار دیگر، بکار میرود . ودراصطلاح روانشناسی مکانیسم دفاعی‌خاصی است که‌ناتوانی شخص را در امری با توانایی در امر دیگر می‌پوشاند و زیاده روی در

یك خصلت پسندیده جهت جبران یك خصلت ناپسند و ترمیم یك عقب افتادگی خیالی یا واقعی. کسانی که دچار عقدهٔ حقارت هستند براه‌هائی متوسل می‌شوند تا این کمبود را جبران کنند، شخص کوتاه قد اغلب خوب آرایش می‌کند تا فقدان قد بلند را با این‌وسیله بپوشاند، اشخاصی که بیش از اندازه چاق هستند دیگران را با این نظر متقاعد می کنند



بعضی‌ها برای جبران یك کمبود، بیش از اندازه کار می کنند.

که «من همیشه خوش میگذرانم» ویا با شوخی وبذله گویی، آشکاراحالات تدافعی بخود میگیرند. کسی که در یك رشته ازفعالیت‌های زندگی عقب افتاده، سعی میکند که در رشتهٔ دیگر تخصص خاصی بهم بزند و بازاین

کار نوعی جبران است.

تمایل زیاد به‌کارنشان دادن نوعی جبران است وعلاقمند بمطلبی بودن نوع دیگر.

بعضی‌ها برای‌رسیدن به‌هدفی‌ازانجام هیچ‌کاری رو گردان‌نیستند. بعضی دیگر با همهٔ تلاشی که میکنند بازاحساس رضایت کامل‌نمیکنند. وفکرمیکنند که‌صلاحیت لازم برای آن‌کار نداشته‌اند. باوجود این‌دایم در تقلا هستند. این قبیل اشخاص نمونهٔ سعی و کوشش شمرده میشوند. نوع نامطلوب جبران، جانشین کردن هدایا یا توسل براه دیگر جهت ترمیم بعضی کمبودهاوقصورهاست. بعضی از والدین یاآموزگاران باین وسایل متوسل میشوند.

خانم و آقای هالودی، همیشه در بیرون خانه مشغول هستند. رالف‌منشی یکی ازباشگاه‌هاست وزنش ادیت‌درباشگاه زنانه‌یی‌کارمی کند. ایندواوقات بیکاری را باهم، در گلف‌بازی، مهمانی وسینما میگذرانند، در نتیجه خیلی کم درخانه هستند و هر وقت هم که درخانه باشند کسل وخسته و کم حوصله‌اند. یا ترتیب مهمانی‌های دیگر را میدهند یا برای تفریح و خوشگذرانی تازه نقشه می‌چینند. تنها روزی از روزها رالف برای هر دو پسرش که همیشه در خانه هستند، هدیهٔ پرقیمتی میآورد. وادیت نیز در آخر تعطیلات مقداری پول به‌هردو میدهد. آندو پول و هدیه را جانشین توجه ومحبت میکنند بخیال اینکه با این وسیله قصور

خود را جبران کرده‌اند .

وقتی جبران برای رهایی از مرهونیت باشد همیشه نتیجهٔ مضر خواهد داشت .

گاهی نیز جبران مفید واقع میشود . وقتی ما کاری را خوب انجام دهیم از نتیجهٔ نامطلوب کار دیگر زیاد احساس ناراحتی نمیکنیم. پسری که نتوانسته در ورزش موفقیت بدست آورد میتواند محصل خوبی باشد . یا دختری که نتوانسته محصل خوبی بار بیاید ، میتواند مهارت واستعداد خود را درکارهای تئاتری بکار ببرد تا بااین وسیله درفعالیتهای مدرسه مقامی بدست بیاورد . اکثر مردم ناراضی سعی میکنند بوسیله‌یی بزند گی خودرونق دهند . مردی که کار یك نواختی دارد در اوقات بیکاری میتواند راننگی یاد بگیرد. سربازی که مدت‌ها در مأموریت بسربرده بعد از آزادی دنبال خوش گذرانی میرود . مادری کـه تمام وقتش را در خانه بکارهای یك نواخت وهمیشگی میگذراند ساعات آزادی را درکارهای دسته‌جمعی صرف میکند . جبران برای مردمی که نقص عضوی دارند ارزش مخصوصی‌دارد . مثلا شخص کور حس لامسه‌اش را باندازه‌ای تربیت میکند که با نوك انگشتان حروف برجستهٔ چاپی را میخوانـد . شخص کر ، بی‌آنکه بشنود می‌فهمد که مخاطب اوچه‌میگوید ، پوشش برای پوشاندن نقص عضوی با توسل به‌مکانیسم جبران اغلب نتیجهٔ رضایت بخش و عالی دارد .

خود فریبی

«خود فریبی» یا بعبارت قابل فهم‌تر «توجیه عقلانی» یا «تعلل» پدیده‌ایست که هر معلم یا پدر ومادری آنرا دربچه‌ها تشخیص داده‌است وقتی از پسرتان «تام» می‌پرسید که چرا سفارش شما را انجام نداده و به‌بقالی‌سر کوچه ، سر نزده است در جواب میگوید که چون درمدرسه دیر کرده‌بود بهتر دید که اول سری بخانه بزند وبعد بدنبال انجام‌سفارش برود . تام با صمیمیت کامل توضیح خود را منطقی میداند و دلیلی که میآورد کاملا عقلانی بنظر میرسد . اما شما حس میکنید که اگر او میخواست میتوانست سری به‌بقالی زده ، بی‌آنکه دیر کند‌بخانه‌بر گردد. بدون شك نظر شما صحیح‌تر است . تام در اینجا مکانیسم خود فریبی را بکار برده است ، دلیلی که آورده صحیح ومناسب نیست ولی در این‌امر که حرفش را خیلی عاقلانه زده است نمیتوان شك داشت زیرا تام عدم رضایت خود را از سفارش شما ، بایك نوع توجیه پوشانده است.

«خودفریبی» یا «توجیه عقلانی» به‌دروغ یا عذر وبهانه‌یی که‌ازروی شعوروعمد ترتیب‌داده‌شود‌هیچ نوع شباهتی‌ندارد .

«خودفریبی» یا «توجیه عقلانی» از پدیده‌های شعور ناآگاه است . ووسیله‌یی‌است که‌قصد یا رفتار شخص خیلی‌منطقی‌جلوه گر شود. مشاهدهٔ «توجیه عقلانی» دردیگران خیلی آسان‌تر است تا درخود آدم. اماشخص در روز چندین مرتبه از این وسیلهٔ ساده استفاده میکند ، درموقعی که از

خود دفاع میکند یا وقتی که میخواهد چیزی را از سر خود وا کند، بهنگامی که گیر یك رفیق نامناسب ویا بچه‌یی افتاده.

«توجیه عقلانی» مدرکی‌است که بادلیل تمایل یاعدم تمایل‌شخص را منطقی جلوه میدهد، بااین وسیله شخص هم از عقیده وایمان خود که اغلب آمیخته با تعصب است دفاع میکند وهم ازآنچه که مورد علاقه‌اش هست وبناچار نفرت خود را نیز معقول نشان خواهد داد.

شخص علت‌اینکه چرا بچه‌یی را به‌بچهٔ‌دیگر ترجیح میدهد، ویا چرا امروز صبح تا دیر وقت خوابیده، وچرا از موش یا سوسك‌می‌ترسد همه را با برهان ودلیل توجیه میکند.

در حالی که میدانیم توجیه عقلانی یا خود فریبی برهان و دلیل واقعی نیست. ودلایل شخص محکم‌تر ومنطقی‌تر از دلیل تام نیست که سفارش پدرش را انجام نداده بود.

علت حقیقی بسیاری ازاحساسات واعمال ما درشعور ناآگاه‌مدفون است. ولی درموقع توجیه کردن‌مکانیسم «خودفریبی» بطور خودکار بکمك شخص میآید و وضعیت مناسب و مساعدی برای موقعیت شخص بوجود میاورد. در نتیجه علت حقیقی وهستهٔ اصلی، بدون هیچ گونه آسیبی، در ضمیر شخص پنهان میماند.

کمال مطلوب سازی

نامزدجوان‌ژانه عقیده‌دارد که ژانه زیباترین دختر روی‌زمین‌است.

پدربزرگ نیز درتعریف نوه‌اش چنین میگوید : فوق‌العاده باهوش وبچهٔ بسیار قشنگی است .

پدر بزرگ‌ها وعشاق همیشه « کمال مطلوب سازی » میکنند . هروقت مردم بعضی چیزهای مورد علاقه را بدون در نظر گرفتن معیارهای قطعی‌شده، ارزیابی کنند از مکانیسم « کمال‌مطلوب سازی» استفاده‌میکنند بدین‌ترتیب که شخص برای یك نفر بخصوص بیشتر از دیگران ارزش قائل میشود . اکثر اشخاص خود را در حد «مطلوب» می‌بینند در نتیجه غرور و اطمینان همراه توانایی وقدرت در امور بدست میآورند که‌بیشتر اوقات موفقیت نیز بدنبالش هست.

حقیقت اینست که بیشتر مردم مخصوصاً بچه‌ها آنچنان بخویشتن احترام قائلند که دیگران صد یك آنرا در خویشتن نسبت بوی حس نمیکنند. احترام واعتماد به‌نفس محرك بسیارنیرومندی است برای‌انجام کارهای بزرگ .

« کمال مطلوب‌سازی» موازنه واحترام واعتقاد بخود را در شخص بوجود میآورد . این مکانیسم تاآن اندازه مفید ولازم است که بحدافراط استفاده نشود والا شخص‌چنان‌نسبت به‌خطاها واشتباهات خود نابینامیشود که بطور مؤثر از پیشرفت وموفقیت باز می‌ماند .

پدرومادرها از روی‌آ گاهی بچه‌های خودرا در حد اعلای«مطلوب بودن» میدانند زیرا آنها اطفال را قسمتی ازوجود خویش میدانندوفکر

میکنند، بالابردن و «مطلوب» انگاشتن اطفال احترام و موقعیت آنها را نیز اعتلاء میدهد. وبدبختانه همین مسئله از درك واقعی کودك جلوگیری میکند.

پذیرفتن اشتباهات طفل وصحه گذاشتن والدین به حرکات نامطلوب کودك مسئله‌یی است که اکثر معلمین از آن می‌ترسند. ولی همکاری معلم و والدین در مورد مسایل کوچك نتایج مفیدی ببار میآورد.



مثلا بچه‌یی در خانه، همه چیز را بهم میزند یا یکی دیگر هر کاغذی که بدستش برسد پاره میکند والدین میتوانند جهت رفع این دشواری‌ها از معلم کمك بگیرند.

اگر شخص نسبت به بچه‌هایش واقع گرا نباشد، نمی‌تواند آنها را متوجه خودشان بکند، در نتیجه بچه‌ها چنان در دنیای خودبینی فرو میروند و چنان از خود راضی بار میآیند که قابل پیش‌بینی نیست و نتایج دردناکی عاید خود طفل خواهد شد.

کمال مطلوب انگاشتن بچه‌چنان شخص را کور میکند که نمی‌فهمد دیگران نقص‌های بچه را می‌فهمند

واکنش سازی

بعضی اوقات شخص با تمایلات وخواستهای شعور ناآگاه مخالف است ودرنتیجه پدیده‌ای راکه بوجود می‌آید «تشکل واکنش» گویند و ما در اینجا باسم مکانیسم «واکنش سازی» شرح میدهیم.

اشخاصی راکه همیشه تر وتمیز هستند مورد دقت قراردهید. این قبیل اشخاص بخاطر لکهٔ چرکی که در لباس خود به‌بینند داد وبیداد راه می‌اندازند، ناشکیبایی نشان میدهند، زیر سیگاری را هرچند دقیقه‌یك بارخالی‌میکنند. صندلی‌ها و گلدان‌ها را درمحل‌مخصوص خودمیگذارند ونمیتوانندتحمل کنند که یکی از آنها جابجا بشود. این قبیل اشخاص مثل بچه‌ها در مورد هر امر واتفاقی بی‌حوصله هستند.

حقیقت اینست که چنین مردم جدی، در تربیت با دیگران فرق فاحشی نداشته‌اند. آنها نیز پاکیز گی را مثل دیگران آموخته‌اند. اما بیش از دیگران زیاده روی می کنند. در نتیجه همیشه تر وتمیز هستند. شعور نا آگاه این اشخاص از کثافت تا آن اندازه لذت می‌برد که شعور آگاهشان از تمیزی، اما آنها دلخوشی دیگری دارند. خود را قانع می کنند، به‌دنیا و بخودشان می گویند: «نگاه کن، من مثل دیگران کثیف نیستم، من آدم تمیز ومرتبی هستم.»

هر وقت حس می کنید که با کار غیر لازمی مشغول هستید مطمئن باشید که درباطن‌تمایلی بانجامش ندارید ومیخواهیدباکار دیگری‌مشغول

باشید. باکاری که احتمالا مغایرت وتضادی با کار اول‌تان داشته باشد.
همه سبد کثافت را خالی میکنند، پرده‌ها را مرتب میسازند. کتاب‌ها را در قفسه می‌چینند، منتهی همهٔ این کارها را سرفرصت انجام میدهند ولی بعضیها همواره‌تحت تأثیرچنین افکاری‌هستند. ودچار چنان وسواسی هستند که از حالت عادی خارج وبصورت علایم جدی‌مرضی درآمده‌است.

بعضی‌ها «واکنش سازی» را خیلی راحت و عادی انجام میدهند. میدانیم کثیف یانامرتب بودن چقدر آسان‌است ولاابالی گری وبی‌قیدی تا چه حد راحت. ولی شخص خود را از راحت وآسایش محروم میکند تا تمیز ومرتب باشد درحالی که‌بعضیها مشکل‌ازحالت طبیعی خارج شده واز آسایش دست کشیده وبه‌چنین کیفیتی‌تن درمیدهند، این قبیل‌اشخاص آدم‌های طبیعی و سالمی هستند. از این قبیلند کودکان، با لاابالی گری وبی‌نظمی‌شان که هیچ‌پابند تمیزی‌وترتیب نیستند، هرچه دارند‌میخورند و می‌پاشند، دور میریزند، هیچ چیز را ذخیره نمیکنند و از هرچه خوششان نیاید بدیگری وا می گذارند.

مانند سایر مکانیسم‌های روانی «مکانیسم سازی» نیز از دوران کودکی آغاز میشود، وچگونگی آنرا باید در روابط والدین جستجو کرد. والدین‌ومعلمین میتوانندمواظب علائم افراط آمیز «واکنش‌سازی» در بچه‌ها باشند. وقتی که بچه‌یی زیاده ازحد منظم وسربراه بار بیاید، یا زیاده از حد به‌شلوغی و نامرتبی تمایل داشته باشد یا خیلی حرف‌شنو

وخوش‌قول بشود، باید دید که چه‌نقصی در تربیتش وجود دارد. آیا خیلی خشك و جدی با او رفتار میشود، زیاده از حد سخت گیری میشود و یا آزادی بیشتر از اندازه دارد؟ از نظر دیگر چون بچه در آتیه به‌واکنش سازی احتیاج خواهد داشت تا یك‌حد در تربیت این مسئله باید موردنظر مربی باشد.

«واکنش‌سازی» بیشتر از همه در رشد عادات اکتسابی مؤثر است یا در اینکه شخص چگونه به‌خود بپردازد، در تمام موارد، وآگاه باشد بر رفتار وسلوك خویشتن.

جابجایی

پسر بچه‌یی به‌مادرش میگفت: «آخر چی شده که توهمیشه‌سرشام بهانه میگیری و با من دعوا میکنی؟» او حقیقتی را کشف کرده بود، اگر غذا می‌سوخت یا طعم بد میگرفت ویا هر نقص دیگری پیدامیکرد مادر باو می‌توپید ودعوا و بدرفتاری‌راه می‌انداخت. بدین‌ترتیب احساس قصور ومجرمیت خود را «جابجا» وبه‌پسرش منتقل میکرد.

«جابجایی» مکانیسم روانی خاصی است که بدان وسیله شخصیت، احساس یا هیجانی را از یك وضع، به‌وضع دیگر، به وضع نامربوط و بی‌مناسبت دیگر، ناآگاهانه نسبت میدهد. واز روی‌همین کیفیت‌ممکن است احساسات یك شخص به‌شخص دیگری منتقل شود.

زن وشوهر وقتی از دست هم عصبانی هستند خشم خود را متوجه

بچه‌ها میکنند. آموزگاران دل‌پری خودرا از دست مدیر، سرشاگردان در میآورند. و چون تظاهر مستقیم این هیجانات مشکل است، بناچار شخص به‌مکانیسم «جابجایی» متوسل میشود.

بدین‌ترتیب وقتی شخص از دست رئیسی که طبیعةً مریض‌است یا



در جابجایی ما قصور خود را بگردن دیگران میاندازیم

از دست زن یا شوهری که زیادی کار خسته و فرسوده‌اش کرده، ناراحت است ونمیتواند عکس‌العملی‌نشان دهد، خشم خودرا متوجه کس‌دیگری میکند، همچنین چون دانش آموز نمیتواند خشم خود را به‌آموزگارش نشان دهد، در نتیجه با همبازیها و همکلاسانش گلاویز میشود.

برون افکنی

شخصیت ازراه دیگری نیز ازخویشتن دفاع میکند ، بدین‌ترتیب که اندیشه‌ها وافکارغیرقابل پذیرش ویاتمایلات درونی وناآگاه‌خویشتن را به‌دیگری نسبت میدهد . بعضیها ، همیشه دیگران را بخاطر قصور و دشواریهاشان سرزنش میکنند ، بعضی دیگر معتقدند که در مقابل کاری که میکنند هیچوقت حقوق منصفانه نمیگیرند . ودر هرجمعی که‌نتوانند وارد باشند فکر میکنند که توطئه‌یی علیه‌شان چیده شده تا آنها دوراز جریان قرار گیرند .

این قبیل اشخاص همیشه مکانیسم «برون افکنی» را بکار میبرند، تمایلات و کشش های شعور نا آگاه خود را بدیگری اسناد میدهند . بدین‌ترتیب با توسل به‌چنین وسیله‌یی خود را مرکز توجه دیگران قرار میدهند .

توسل به « برون افکنی » نشانهٔ اینست که شخص حال مساعدی ندارد و هر چه بیشتر از این واکنش استفاده کند حالش بهمان نسبت بدتر است .

البته مواردی هست که شخص میداند که مثلا به‌چه‌علت دیگران دوستش ندارند . مشکل ودشواری چنین شخصی تنها کشف علت ناراحتی است . چنین کیفیتی را «برون افکنی» نمیگویند .

«مبدل سازی» یا «هیستری»

اگر شخص مدت طولانی دچار آشفتگی و تشویش باشد به‌سردرد یا به‌ناراحتی معده دچار میشود. این یك اسلوب و روش کلی است که کشش‌ها وناراحتی‌های ناآگاه، گاهی از اوقات بصورت‌ناراحتی جسمانی ظاهر میشود. چنین کیفیتی را واکنش مبدل سازی یا باصطلاح قدیم هیستری مینامند.

بسیاری از خواستها وتصورات‌شعور ناآگاه نمی‌تواند آشکارابیان شود، زیراقسمت آگاه وبیدار شخصیت مانع از بروزشان میگردد. اما بسیاری دیگر رفته رفته باهیجان بیش از اندازه انباشته میشود و نیروی فوق‌العاده‌یی پیدا میکند، این کیفیت شباهت دارد به‌مقدار بخاری که زیر فشار باشد و مانع از خروج مستقیم آن بشوند، بنابراین هر لحظه برفشار و نیرویش افزوده میگردد. بدین ترتیب وقتی که شعور آگاه اجازهٔ‌آزادی به کشش‌های‌ناآگاه ندهد، نیروی فوق‌العاده‌یی پیدامیکند ومیخواهد راه تظاهر وخروجی برای خود پیدا کند.

هم‌چنین وقتی شخص‌تحت فشار (استرس) هیجانی است، ناخوشیها ودردهای جزئی جلب توجهش نمیکند. بلکه در مقابل‌تغییر هیجانات وانفعالات، واکنشی بصورت ناراحتی جسمانی نشان میدهد. و هر وقت که کشمکش‌های عاطفی و انفعالی شخص را بطور جدی ناراحت کند، احتمال اینکه شخص مریض واقعی شود، زیاد است.

اکثر بیمارانی که با تابلوی ناراحتی جسمانی به‌محکمهٔ پزشکان مراجعه میکنند دچار ناراحتی عاطفی هستند که بصورت عارضهٔ جسمانی تظاهر کرده و آنها را بسراغ طبیب کشانده است .

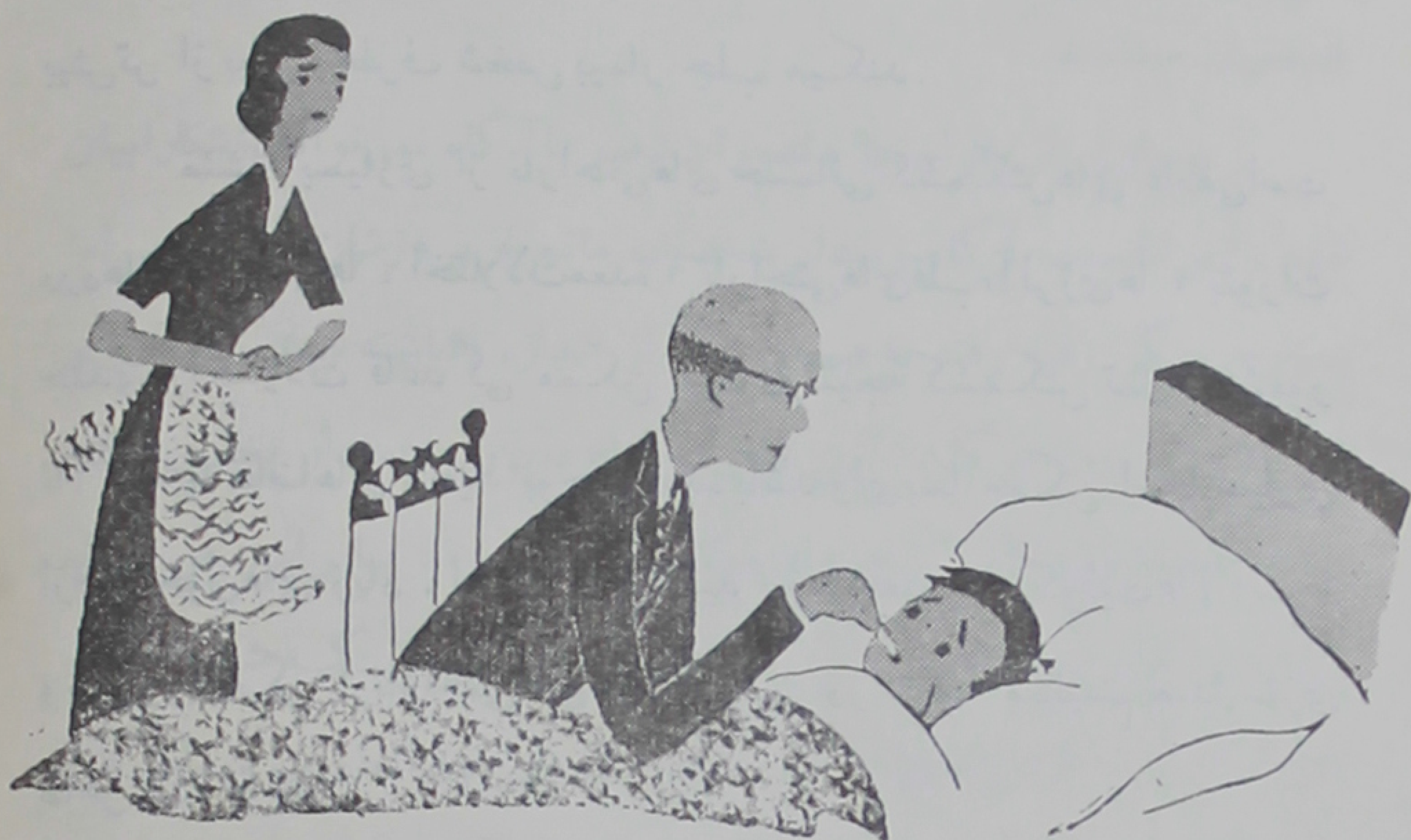
هر کشمکش عاطفی شعور ناآگاه نمی‌تواند بطور مستقیم ظاهر شود ، در نتیجه به یك عده علائم ناراحتی جسمانی معقول و موجه مبدل میشود . نفعی که از این مکانیسم عاید میشود اینست که توجه دیگران‌را بیش‌تر از بیش به‌طرف شخص بیمار جلب میکند .

منشاء بسیاری از ناراحتی‌های جسمانی کشمکش‌های عاطفی‌است درد‌ها ، ناراحتی‌ها ، اختلالات‌معده ، ناراحتی‌های‌قلب، آلرژی‌ها ، بثورات جلدی واختلالات قاعدگی ممکن است درنتیجهٔ کشمکش تمایلات‌شعور ناآگاه با تقاضاهای محیط بوجودآمده باشد وای‌بسا ممکن است‌بسیاری ازفشارخون‌های زیاد ، اختلالات‌تیروئید ، زخم‌معده‌ها و کولیت‌ها ، آسم‌ها وبسیاری دیگر ازناراحتی‌های‌جسمانی نیز در نتیجهٔ مکانیسم مبدل‌سازی ظاهر شده باشد .

بچه‌ها نیز گاهی علائم «مبدل سازی» را ، مانند بزرگسالان نشان میدهند ، ازاین قبیل هستند محصلینی که شب‌امتحان‌دچار دل‌درد‌میشوند یا موقعی که پدرومادر بسفر میروند و او مجبور است جهت مروردرسها درخانه به‌نشیند ، سردرد یا کسالت شدید دیگر عارضش میشود .

تشخیص واکنش «مبدل‌سازی» برای آموزگاران وپدرهاومادرها

آسان نیست ، زیرا علایم هردویکی است . هرموقع کودکی دچارناراحتی شد ، حتما باید بسراغ پزشک رفت تاعلت اصلی ناراحتی وی معلوم شود. وموقعی که قطعی شد علت عضوی دربین نیست ، باید درجستجوی عوامل دیگری بود که در پیدایش چنین کیفیتی مؤثر بوده است . آیا بچه در موقعیت ناراحت کننده‌یی قرار گرفته ؟ آیا دچار محرومیتی است که



طبیب خانوادگی می‌تواند ناراحتی انفعالی را از ناراحتی جسمانی تشخیص بدهد.

قادر برفع آن نیست ؟ چنین عللی میتواند علایم ناراحتی جسمانی دراطفال بوجود آورد همچنان که در بزرگسالان.

بنابراین هر نوع ناراحتی چه در خردسالان و چه در بزرگسالان وقتی علت عضوی نداشته باشد و بدفعات ظاهر شود، میتواند مدرکی بر له «واکنش مبدل سازی» باشد که بناچار باید عواملش را شناخت و بعد از شناخت علت، در رفع آن به‌بیمار کمک کرد.

۶

رفع دشواریها

خیلی جالب است که آدم بداند شخصیت انسانی چگونه درست شده ومکانیسم‌های برتر گرایی وبرون افکنی وخودفریبی و مبدل سازی چگونه بکار گرفته میشود ، ولی مسئله اینجاست که آیا تمام مکانیسم‌ها غیر ارادی بکار برده میشود یا ارادی ؟ جواب اینست که میتوان در هر موردی از آن‌ها بطور احسن استفاده کرد. تنهامسئلهٔ چگونگی مطرح است . شخصیت هر کس ، شبیه هر کس دیگر ، ضعف و قدرت‌هایی دارد که از تجارب دوران کود کی حاصل شده است . و اکثر مردم از ضعف شخصیت خود بی‌اطلاعند . فهم رفتار مردم ، میتواند کلید بزر گی برای رفع دشواریها باشد . با وجود اینکه برخورد و مقابله با دیگران در مواقع بخصوص قبلا بطور خود کار تعیین شده است ولی باز می‌توان در این رفتار ها و برخورد ها اصلاحاتی بوجود آورد ؛ منتهی اگر :

(۱) علل دشواریها و مشکلاتی را که باعث تحریک هیجانات شده است و (۲) چگونگی تأثیر این هیجانات در انفعالات و عواطف و رفتار شخص را بدانیم. هرچند که گاهی از اوقات بدون اینکه شخص بر این عوامل آگاهی داشته باشد در رفتار خود تغییر و اصلاحی قائل میشود.

شناخت دشواریها

قدم اول اصلاح رفتار عبارتست از شناختن آنچه که باید اصلاح شود. باید دشواریها را دید و شناخت. اما بسیاری از مردم باین امر قادر نیستند. چگونه میتوان فهمید که تمام عواملی که دور و بر ما هستند برای زندگی عاطفی ما خوب یا مفید نیستند؟ و علت اصلی ناراحتی انفعالی ما کدام است؟ در اینجا مسایلی طرح میشود که همیشه باید در خود یا در کودکان مواظب این مسایل بود.

تشویش

علامت معمول ناراحتی‌های عاطفی، اضطراب و تشویش است. عدم استراحت، بی‌خوابی‌ها، عدم اطمینان و ترس‌ها، یا احساس‌های ناخوشایندی که شخص را آشفته کند به‌چنین حالتی منجر میشود. اما بنظر نمیرسد که تشویش، در یک موقع بخصوص با یک علت مشخص بوجود آمده باشد؛ و اگر هم علت مشخصی در بین باشد باز نمیشود گفت که اضطراب و تشویش زاییدهٔ همان علت است، بدین معنی که احساسات شخص از

چگونگی دشواریها فاصلهٔ زیاد دارد. و سنجش دشواریها با احساسات معمولی هیچگونه متناسب نیست.

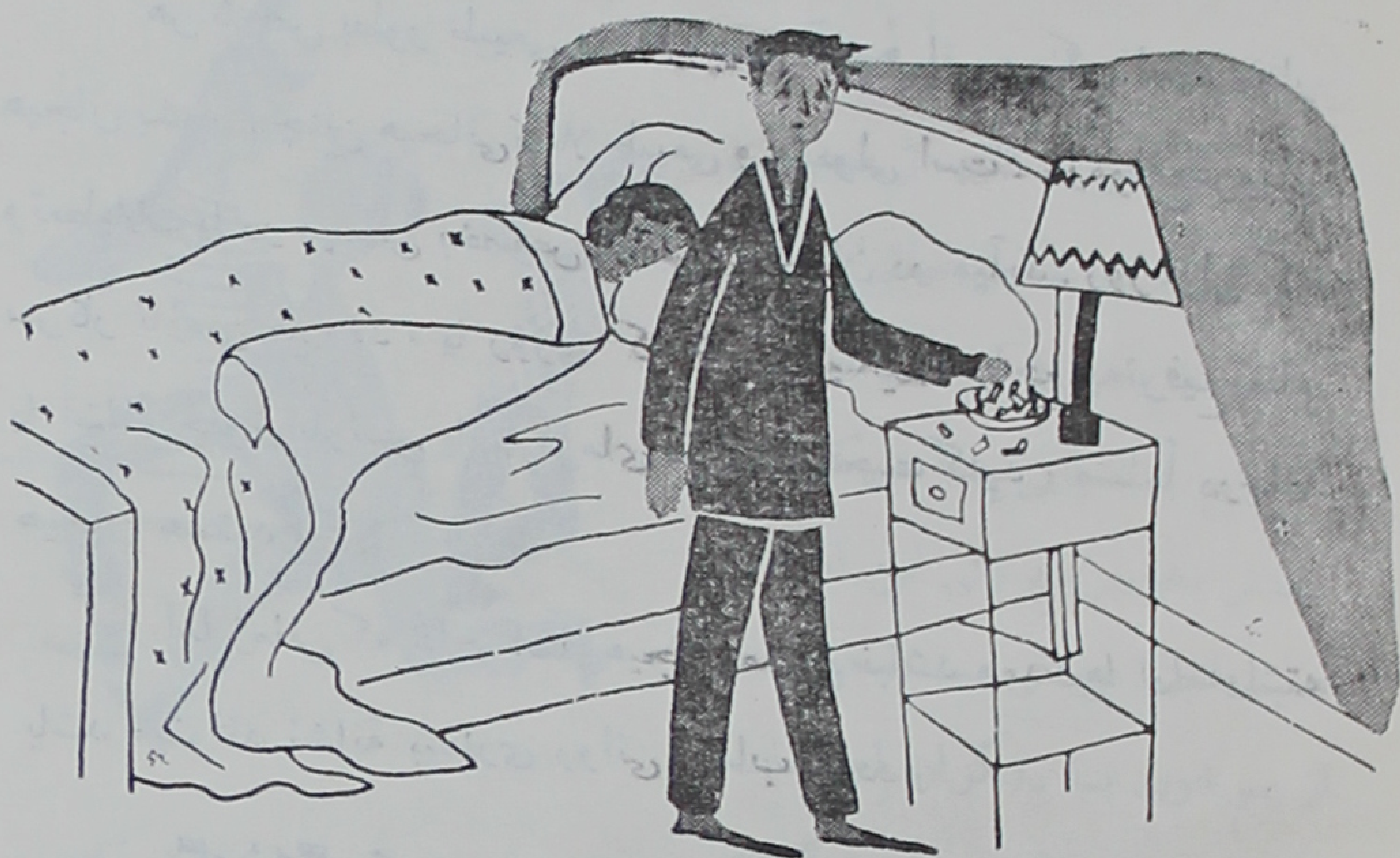
اضطراب و تشویش لازم نیست که حتماً در قیافهٔ شخص تغییری دهد واز صورت شخص خوانده شود. اغلب انسان از اضطراب خودخبری ندارد بلکه در نتیجهٔ مکانیسم «مبدل سازی» اضطراب و تشویش بصورت ناراحتی معدی وطپش قلب ظاهر میشود. و هر پزشکی میتواند اضطراب اصلی را که در پشت یك نوع ناراحتی جسمانی پنهان شده، خوب بشناسد.

فهم این نکته که بیمار دچار هیچ نوع عارضهٔ عضوی نیست برای طبیب آسان است. مردم معمولا تشویش را در دیگران بهتر ازخود میشناسند مخصوصاً کودکان که دراین مورد حساسیت خاصی دارند، آن‌ها تغییرحال بزرگ‌ترها را بهتر می‌فهمند، و می‌فهمند که وضع نامساعدی بوجود آمده‌است. به‌اضطرابهای پدر ومادرها ومعلمین خود واکنش خاصی‌نشان میدهند.

افسردگی

یکی دیگر ازعلایم یاتظاهرات ناراحتی‌عاطفی، افسردگی‌است. افسردگی نام‌دیگریست برای دلسردی وفتور و برای خمودگی‌ونومیدی و آن احساس تند و غم آلودی که هر شخص عادی هرچند گاه یك بار دچارش میشود. اگر این احساس مدتی دوام پیدا کند و یا با پیشامدها توجیه نشود، درنتیجه بصورت حالت مرضی جدی در میآید. بعضی‌موقع

اضطراب با افسرد گی همراه است ویك شخص هر دو علامت را با هم نشان میدهد .



بی‌خوابی علامت‌معروف دشواریهای عاطفی است .

هیجان

شاید شما نیز اشخاصی‌را میشناسید که مجبورند کار سنگین‌وزیادی را انجام دهند وآن چنان گرفتار و مشغولند و با تصورات و افکار عجیب دست بگریبان هستند که بسختی میشود تحملشان کرد . همیشه در حال هیجان هستند وتب دارند واغلب اوقات ممکن است هیجان به‌اضطراب نیز مبدل شود .

چنین اشخاص هیچ وقت احساس رضایت وخوشی واقعی اززندگی ندارند. ناراحت وتهییج شده‌اند، دایم درطول وعرض اطاق راه میروند، در تقلا وحر کتند، وبهر گوشه‌ای‌سرك میکشند.

هر شخص بطور طبیعی در اثر پیش آمدهایی ممکن است دچار هیجان بشود، چنین هیجانی‌کاملا طبیعی و معمولی است. درمواقع‌عروسی وتعطیلات یا در مهمانی بخصوص شخص به‌هیجان در میآید. روز اولی که سرکار تازه‌یی میروید، یا روزی که تصمیم‌میگیرید راجع به‌ترفیع مقام یا اضافهٔ حقوق بارئیس یا کارفرمای مربوطه صحبت کنید، مسلماً درحال هیجان هستید.

اما زمانی که علت اصلی‌هیجان معلوم نباشد ومدت‌ها ادامه‌داشته باشد میتواند نشانهٔ بیماری روانی حساب گردد.

گوشه‌گیری

دوری و اجتناب ازمعاشرت نیز جزو علایم ناراحتی‌انفعالی‌حساب میشود. اصطلاح کناره گیری یا گوشه گیری نام مناسبی است جهت این واکنش. وقتی‌شخصی که رفتارکاملا اجتماعی داشت ومعاشرت ومناسباتش با دوستان و آشنایان خوب بود، یك دفعه ازهمه بریده و به تنهایی پناه آورده، حتماً حادثه و اتفاق نامناسبی برایش رخ داده است. اغلب این اشخاص در نتیجهٔ مکانیسم «برون‌افکنی» فکر میکنند که دیگران‌حاضر به‌برخوردومعاشرت با وی نیستند بدین جهت اغلب دچار اندوه شدیدی

هستند ، آن چنانکه از صحبت با دیگران نیز امتناع میورزند .

از این قبیل است حال بچه‌یی که قهر میکند واز اطاقش بیرون نمیآید یاوقتی همبازیهایش خوشحال وراضی دنبال بازی و تفریح میروند او در گوشه‌یی ایستاده از همه‌دوری می گزیند. هرشخص سالم برحسب کیفیت روحی یا برحسب تصادف ، احتیاج به تنهایی پیدا می کند تا بیشتر بخودبرسد ولی این اشخاص همیشه اجتماعی باقی هستندوهیچوقت از برخورد با دیگران اجتناب نمیکنند. وحالت مرضی «گوشه گیری» را پیدا نمیکنند.



بچه که از فعالیت و بازی دوری کند حتماً دچار دشواری عاطفی است

رفتار غیر معمولی یا غیر طبیعی

گاهی از اوقات شخص بر رفتار غریب و غیر معمولی خود آ گاه است و گاهی آ گاه نیست. رفتار غیرطبیعی ممکن است عادت ثانوی شخص شده و در تمام طول زندگی آنرا نشان بدهد یا یك دفعه و نا گهانی سربزند. کسی که عادت دارد درهمه‌جاباصدای بلند صحبت کند، ممکن است نداند که دیگران ، بر خلاف خود او ، متوجه رفتار غیر طبیعی و

نامأنوس وی هستند؛ واحتمال دارد که براین کار خود آگاه باشد.

اضطراب وآشوب شخصیت ابتدا با رفتار غیر طبیعی ظاهر میشود مثل شخصی که تمام شب را نخوابیده وبه مطالعه مینشیند، یا در باده گساری زیاده روی میکند، ویابدون علت وبطور ناگهانی سروصدا وهرج ومرج راه میاندازد.

برخلاف تب یا درد که علایم مفید و آگاه کنندهٔ ناراحتی‌های جسمانی است، رفتار غیر معمولی و غیر طبیعی علایم خوبی نیستند. زیرا ظهور این علایم نشانهٔ اینست که سلامتی انفعالی شخص آسیب پذیرفته است. واگر رفتار غیر معمولی مدتی ادامه داشته باشد باید آنرا نشانهٔ وخامت حال مریض دانست وبکمکش شتافت.

خود را بنگرید

ممکن است بگوئید که «وقتی علایم دشواریهای انفعالی در شخص سالم وطبیعی ظهور میکند، پس من از کجا مطمئن شوم که خوددچار آن نیستم؟»

باید دانست که احتمال دچار شدن به این ناراحتی ها خیلی زیاد نیست ولی برای اطمینان خاطر سؤالات زیر را از خودتان بکنید:

- آیا همیشه غمگین وناراضی هستید؟

- آیا اغلب از دردهای مبهم جسمانی ناراحتید واین دردها چنان هستند که اطبا ضایعهٔ عضوی برای آن پیدا نمیکنند؟

- آیا همیشه احساس دلتنگی میکنید ودچار عدم جرأت هستید؟

- آیا اغلب حس میکنید که مورد محبت دیگران نیستید و دیگران علاقه‌یی بشما ندارند ؟

- رفتار وبرخوردتان با کودکان و سالمندان چگونه است ؟ آیا عادت دارید که اغلب سر هر مسئله‌یی با دیگران جروبحث بکنید؟

و چون جواب اکثر مردم باین سؤالات مثبت است لذا ما این سؤال‌ها را با کلمات «همیشه» و «اغلب» همراه کردیم . و بادرنظر گرفتن این نکته اگر باز جواب‌ها مثبت باشد حتماً باید آن چنان تغییری در زندگی انفعالی شخص بوجود آورد که جواب‌ها منفی شود.

نظری به‌محیط

بعد نوبت مطالعهٔ محیط فرا میرسد ، ممکن است توقع بیش از اندازهٔ محیط ، باعث پیدایش نارضایی ها باشد. دشواری ها و مشکلات خانوادگی ، زن و شوهر ناساز گار ، اختلاف با پدر یا مادر ، سر و کله زدن با ناتنی‌ها و بچه‌های نااهل‌ممکن است هستهٔ اصلی دشواریهاباشد . تقاضاها و اجحافاتی که در محیط کار است توقع بیش از اندازهٔهمکاران ، بالا دست‌ها ، اجحاف وتبعیضاتی که در محیط‌کار هست ، همه‌را بایدخوب شناخت زیرا هر کدام از این‌ها ممکن است عامل اصلی ناراحتی باشد .

بااین‌ترتیب احتمال اینکه شخص مشکل خود را پیدا کند و از سر راه بردارد زیاد میشود .

دشواری‌ها یا از شخصیت وضمیر شخص بوجود میآید ، یا ازمحیطی که شخص در آن زندگی میکنند.

راه چاره

برای رهایی از دشواری‌ها سه راه وجود دارد : (۱) شخص خودرا عوض کند . (۲) محیط را عوض کند . (۳) هم خود و هم محیط را عوض کند .

برای بکار بستن روش اول ابتدا باید علت را پیدا کرد . بعد از پیدا کردن علت است که میتوان راه لازم برای تغییر احساس وطرز فکر را پیمود .

در روش دوم با تغییر محیط میتوان ازدست دشواری‌ها رها شد . پیوستن به یك گروه یا جمعیت ؛ پیدا کردن مشغولیات تازه و یا تعویض شغل میتواند این مقصود را آسان سازد .

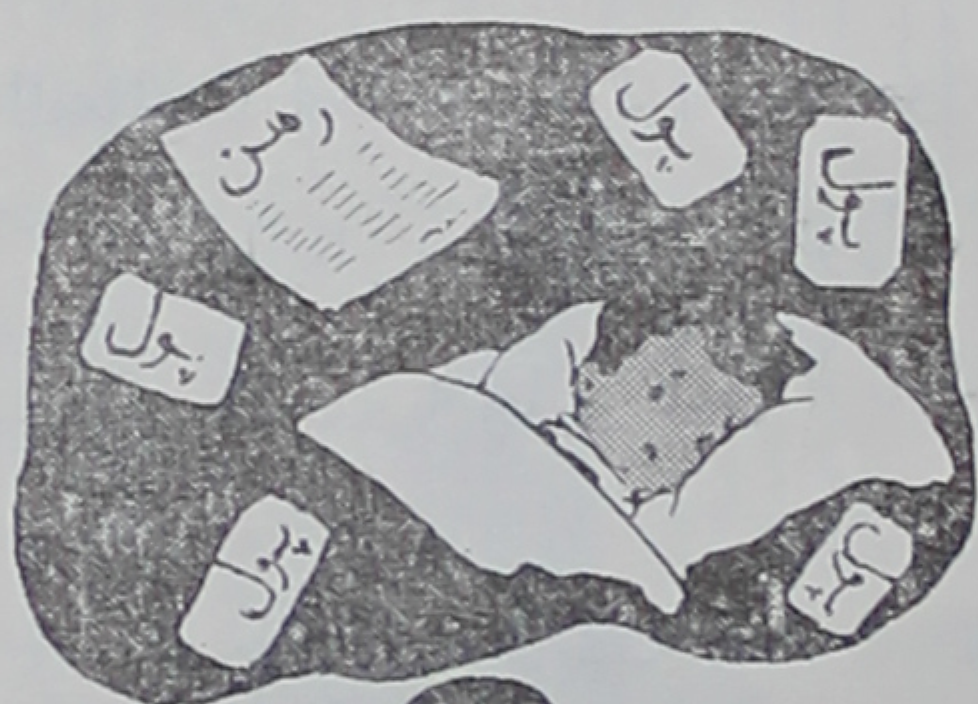
روش سوم ، روش مطمئنی که باید بکاربست ، ترکیب دو روش قبلی است ، یعنی هم باید تغییری درخود و هم تغییری در محیط بوجود آورد و این همان بحثی است که در فصل سوم تحت عنوان «ایجادسازش» مطرح شده است .

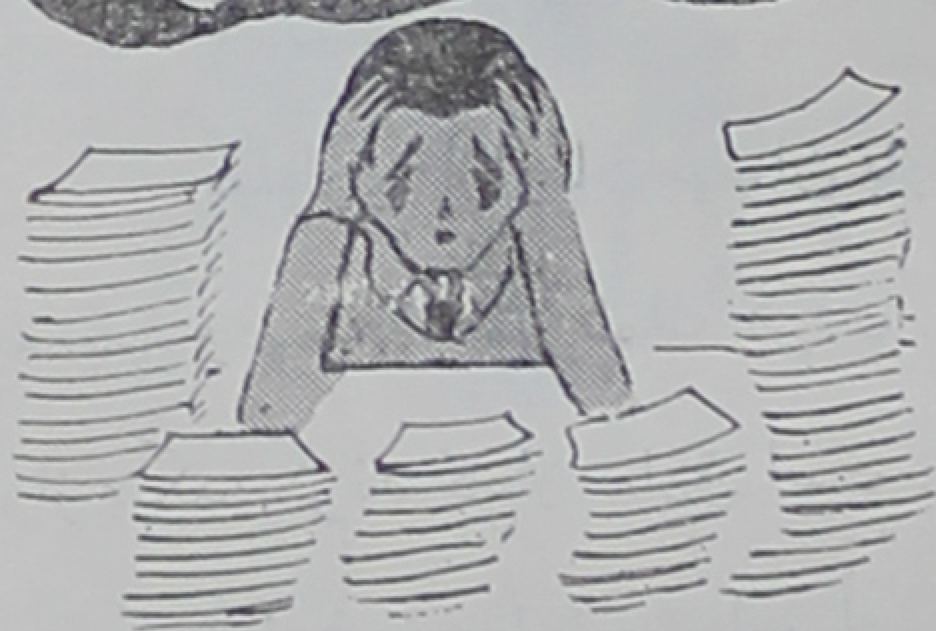
بکار بستن این اصول زیاد هم آسان نیست ، زیرا اعمال و افکار ما بطور عمقی نضج گرفته ، ونمیتوان خیلی آسان و راحت تغییرش‌داد .

همچنین شخص در تشخیص اینکه چه‌تغییری باید درمحیط بوجود

آورد ، کاملا توانا نیست ، ابتدا باید دشواریهایی را کـه از تغییر محیط ممانعت میکند شناخت و از سر راه برداشت ، خود را از موانع رها کرده تا بتوان در محیط تازه قرار گرفت ؛ برای پوشیدن لباس تازه همیشه اول لباس کهنه را در میآورند .

شناسایی دشواریها خود کمك بزرگی است در رفع و حل آنها ، زیرا بعد از شناسایی شخص آگاه میشود کـه مشکلات و دشواریهایش چندان هم بزرگ و مخوف نبوده‌است . خواب‌راحت ، شخص‌را از بحران روحی و هیجانات نجات می‌بخشد . دشواریها در موقع خستگی بزرگتر جلوه میکند . هم‌چنین است کار و گرفتاریهای زیاد که مشکل کوچکی را خیلی بزرگ‌تر از اندازهٔ طبیعی بنظر میآورد .





وقتی که فشار کار زیاد شود ، دشواریهای شخصی بزرگ‌تر جلوه میکند.

ولی وقتی کار سیر طبیعی خود را داشته باشد دشواریها تا اندازهٔ زیاد تقلیل پیدا میکند . درهر حال اگر دشواری‌ها مدت‌زمانی پافشاری کند و شخص نتواند در مقابل آن‌ها مقاومت کند ، ناراحتی‌ها جمع شده بحدی میرسد که در روابط شخص با دیگران ، با کودکان و محصلینش ،

با همسر و دوستانش ، تغییر کلی میدهد ودر چنین موقعی لازم است که کمک‌های جدی بشخص بشود .

کمک‌گیری

حس احتیاج به کمک برای رفع دشواریهای انفعالی کافی نیست . بلکه شخص باید خود خیلی جدی درطلب کمک باشد . برخلاف سایر بیماری‌ها ، دشواریهای انفعالی بدون همکاری و کمک خود شخص ، معالجه‌شدنی نیست. دارو از گلو پائین میرود و بیماری جسمی را برطرف میکند. اما چنین کیفیتی در مورد ناراحتی‌های انفعالی صادق نیست .

ما در این کتابچه ، رفتارها و مسایلی که برای رفع دشواریهای انفعالی تا اندازه‌یی مؤثر است ، مورد بحث قرار میدهیم .

با بکار گرفتن این دستورات میتوان تا اندازه‌یی ازفشار دشواریهای عاطفی کاست ویا بطور کامل از ناراحتی‌ها رهایی یافت .

خانواده و دوستان

بسیاری از اوقات میتوان با بیان دشواریها وناراحتی‌ها ، ازدوستان صمیمی وفهمیدهٔ خود کمک گرفت . این مسئله درمورد زن‌وشوهر که محرم راز یکدیگرند کاملا صادق است . یکی از موارد لازم در امر ازدواج ، مذاکرهٔ طرفین دربارهٔ دشواریهای شخصی وقبول انتقادات طرف است در صورتی که از روی صدق وصمیمیت بوده باشد . ناراحتی‌های یکی اززوجین

همیشه بدیگری مربوط است . بنابراین صراحت درصحبت راه را برای رفع دشواریها هموار میسازد .

آموزگار برای رفع مشکلات شاگردان میتواند بامدیر آموزشگاه یا با آموزگاران دیگر مشورت کند . در بعضی از آموزشگاهها برای این منظور مشاوری استخدام میکنند .

بعضی اوقات روانپزشك دررفع و حل مشکلات حرفه‌ای بشخص کمك میکند . در بین عوام رسم بر اینست که برای رفع مشکل خود پیش یکی‌ازآشنایان میروند ودربارهٔ ناراحتی‌های‌خود به‌درد دل مینشینند



ناراحتیهای خود را بهمه نگویید، کسی را پیدا کنید که درد شما را خوب بفهمد .

بااین تصور که‌طرف تمام ناراحتیهای ایشان‌را میفهمد و میتواند در رفع آن کمکی بکند. بدبختانه باآن‌سهولتی که طرف‌مینشیند و به‌ناراحتیها ومشکلات دوستش گوش میدهد نمیتواند کاری انجام بدهد.

احتمال زیاد است شخصی که بآن مراجعه شده دربارۀ ناراحتیها و دشواریهای عاطفی هیچ مطلبی نمیداند، اما صحبت ازمشکلات واعتراف احوال درونی، به‌نزدیکان، شخص را راحت‌تر وسبك‌تر میکند.

حتی این احتمال‌زیاداست که‌مشاور نتواند نصیحتی نیزبکندبلکه فقط مینشیند و گوش میدهد (بهترین و عاقلانه ترین کاری که میتواند انجام بدهد.)

کمك‌های حرفه‌یی

درد دل کردن با همسر یا دوست همیشه برای رفع دشواری‌ها کافی نیست. وقتی یك ناراحتی تا مدتی ادامه داشت بی‌آنکه دررفع آن کوششی شود، بطور جدی اسباب ناراحتی و زحمت شخص را فراهم میآورد. احتمال دارد که ترس و دودلی باعث خودداری و امتناع شخص از طلب کمك باشد.

در چنین مواردی پزشك خانوادگی میتواند کمك قابل توجهی بکند، زیرا آشنایی کامل باتك‌تك افرادخانواده در چنین مواردی‌اهمیت شایانی دارد. او میتواند ناراحتیها ودشواریهای انفعالی مریض‌را بهنگام معالجۀ ناراحتی‌های جسمانیش درك کند. وهر موقع حس کرد که در

معالجهٔ این ناراحتیها صلاحیت ندارد یا از حوزهٔ توانایی وی خارج است علاوه بر امتحانات و آزمایشهای وسیع‌تر، مریض‌را به‌روانپزشک مراجعه میدهد.

روانپزشک‌ها

در موارد زیادی که شخص دچار ناراحتیهای انفعالی‌است احتیاج به‌روانپزشک پیدا میکند. روانپزشک همان دکتر طب است با این فرق که دربارهٔ‌تشخیص وپیش گیری ومعالجهٔ بیماری‌های روانی‌وناراحتیهای شخصیت تعلیم زیادی دیده است. بعضی‌ها فکرمیکنند که تنها درمواقع پیشرفته و بیماریهای جدی روانی باید به‌روانپزشک مراجعه کرد. در اینکه وظیفهٔ‌روانپزشک‌معالجهٔ بیماریهای‌پیشرفتهٔ روحی‌است شکی‌نیست، ولی کمک به‌تمام اشخاص سالمی که میتوانند بکارشان برسند ولی دچار ناراحتی‌ها و دشواریهایی هستند که شادی وسلامت روحی آنها را مختل کرده، جزو حوزهٔ فعالیت وی بشمار میرود. روانپزشک وظیفه دارد که شخصیت انسانی را تقویت کند و باعث شود که دشواری‌ها و ناراحتیهای کوچک رشد نکرده وبصورت مسئلهٔ جدی در نیاید.

روانپزشک میداند که زمینهٔ اصلی اشخاص نوروتیک، در نتیجهٔ تجارب نامساعد دوران کودکی‌بوجود میآید. روانپزشک بهتراز هر کس دیگراهمیت کمک‌های والدین‌ومعلمین‌را دربرطرف کردن‌این دشواری‌ها میداند و میداند که با برقراری روابط خوب و سالم چگونه از بسیاری

ناراحتیهای روحی جلو گیری میشود . ناپلئون زمانی گفته بود که هیچوقت سرباز بد وجود ندارد . بلکه افسر و فرمانده بد است که سرباز بد تربیت میکند. این عبارت را میشود چنین گفت که اطفال ناراحت و ناساز گار با محیط را همیشه والدین و آموز گاران ناراحت و ناهم آهنگ بوجود میآورند .

روانپزشک ها امروزه تنها در بیمارستانهای روانی کار نمیکنند بلکه درمحکمه‌های خصوصی و بیمارستان‌های عمومی وحتی در اندرز گاهها نیز مشغولند . در بسیاری از اجتماعات اندرز گاه جزو اصول برنامه‌های بهداشتی و پیش گیری است . و هر اندرز گاهی دربارهٔ مسئلهٔ خاصی صلاحیت دارد. مثلا یکی راجع به امر ازدواج دیگری دربارهٔ شواریهای اطفال وبا مسایل دیگر نظر میدهد .

روانپزشک چه مطالبی را میخواهد بداند

روانپزشک ، مثل هرپزشک دیگر درمحکمهٔ خود یا در اندرز گاه عمومی سؤالاتی از شخص میکند و اگر قبلا پزشک خانواد گی معاینهٔ جسمانی نکرده ، روانپزشک خود این کار را انجام میدهد تا اگر ضایعه یا عفونتی سبب ناراحتی شده ، آنرا بشناسد . علاوه براینها لازم است که اطلاعات دیگری ازبیمار کسب کند. دربارهٔ رفتار وافکار واحساسات شخص سؤالاتی میکند، راجع به برخورد شخص بادیگران نیز می‌پرسد. هم‌چنین عقیدهٔ شخص را دربارهٔ دیگران واینکه رفتار آنها با شخص وی چگونه است نیز بایدبداند. اغلب ازجوابهایی که مریض میدهد ، روانپزشک عواملی

را که باعث ناراحتی شده و شخص نسبت بآنها نا آگاه است میشناسد. بدین ترتیب بعد از کشف علت ناراحتی، باخود مریض صحبت ومشورت میکند، راجع باینکه شخص چگونه رفتار و وضع خود را عوض کند، وچه دستوراتی را بکار ببندد و در صورت لزوم راجع به‌تغییر محیط و تغییر شغل یا تغییر روش زندگی با هم مذاکره میکنند. فرق فاحش دیگری که‌بین کار روانپزشك وسایر اطباء وجودداره اینست که‌روانپزشك برای معالجهٔ مریض مدت بیشتری وقت لازم دارد. زیرا در اثر مرور زمان است که میتوان از سابقهٔ ناراحتی شخص و از زندگی گذشته و وضع فعلی او مطلع شد. بعنوان مثال ممکن است که روانپزشك تشخیص دهد ناراحتی شخص دراثر ناراحتی ودشواری‌های بچه‌اش بوجود آمده است. در این صورت‌بچه را نیز به‌روانپزشك اطفال مراجعه‌میدهد، حال ملاحظه کنید که چه مدت طولانی برای تشخیص ومعالجهٔ ناراحتی یك شخص یا بچه‌اش لازم است.

روانشناس وکارشناس اجتماعی

روانشناس یکی دیگر ازکارشناسان کلینیك‌های روانی است که دربیمارستان‌ها یا کلینیك‌ها باروانپزشك همکاری‌میکند. یکی ازوظایف روانشناس کمك کردن به‌روانپزشك در تشخیص دشواریها وبیماریهاست، باآزمایش تست‌ها وتفسیر آنها وتنظیم گزارشی که ضعف یاقدرت‌شخصیت انسانی را نمایان سازد.

علاوه بر تشخیص، روانشناس در معالجهٔ بیماریها نیز بروانپزشك کمك میکند. روانشناس اغلب درجهٔ Ph. D دارد که نشانهٔ اینست که بعد از طی دورهٔ چهارسالهٔ کالج، سه‌سال نیز دورهٔ کارآموزی دیده است.[1]

متخصص دیگری که باروانپزشك همکاری میکند کارشناس اجتماعی است که بعد از فارغ‌التحصیل شدن، دو سال هم در رشتهٔ روانپزشکی کار کرده، بعدمدت‌ها در کلینیك‌های روانی واندرزگاه‌ها ومراکز اجتماعی جوانان کار آموزی دیده است. کار آنها در کلینیك عبارتست از ارزیابی کردن محیط وشغل بیمار و شرایط زندگی وپی‌بردن به‌میزان دارایی و روابط خانوادگی مریض‌هاست. اوعقیدهٔ کسانی را که با مریض درتماس بودند استفسار میکند ونظر همسر مریض و همکاران وهمقطاران و گاهی اوقات بااجازهٔ خود مریض نظردوستان صمیمی ومحرم وی را نیزمیپرسد.

کارشناس اجتماعی در معالجهٔ ناراحتی‌ها نیز به‌روانپزشك کمك میکند، مخصوصاً موقعی که بیمار به‌تغییر محیط زندگی محتاج است. بنابراین‌تنها روانپزشك نیست بلکه‌عده‌یی هستند که باهمکاری یکدیگر برای کمك بشخص محتاج آماده‌اند.

مقصود اصلی از پرداخت این فصل القای این فکر بود که اگر احیاناً دچار ناراحتی ودشواری شدید یا بچه‌هایتان گرفتار شدندمیتوانید ازاین‌عده کمك گرفته، سلامت‌تان‌را باز یابید. دشواریهای انفعالی‌بعضی

۱- در ممالك متحدهٔ آمریکا.

موقع با سرعت فوق‌العاده‌یی رشد کرده و با همان سرعت نیز به بن‌بست میرسد. روی این اساس همیشه باید خیلی سریع دنبال چاره‌جویی بود. تأخیر بیشتر، اشکالات بیشتری را فراهم خواهد کرد.

قصد دیگر در این فصل، این بود که ثابت کنیم ناراحتی انفعالی هرشخص، چه بزرگ وچه کوچك، یا دراثر ازدست‌دادن سلامت‌انفعالی است یا در اثر اشکالات محیط، یا توأمان بودن ایندو باهم. هم‌چنین‌این مسئله که ناراحتی انفعالی مثل‌هرناراحتی دیگر چون تب ودرد، قابل علاج هستند بامعالجهٔ صحیح واصولی میتوان سلامت روحی‌را دوباره‌باز یافت واز دشواریها رهایی جست.

۷

حفظ سلامت روانی

درفصل گذشته ، دربارهٔ مشکلات روانی بحث کردیم واینکه کی وکجا باید برای رفع وحل آنها کمك بگیریم ، جلو گیری ازمشکلات ودشواریها جهت حفظ سلامت روانی لازم است . درفصل آخر این کتابچه میخواهیم دربارهٔ یك جنبهٔ مهم دیگر بهداشت روانی بحث کنیم که عبارتست از پیش گیری اختلالات شخصیت .

اطباء ومراکز بهداشتی باتعلیم وتربیت وبکاربستن اصول بهداشتی از بیماریهای جسمانی جلو گیری میکنند . متخصصین دشواری‌ها ومسایل سلامت روانی (روانپزشك‌ها وروانشناس‌ها وسایرین) معمولا اعتقاددارند که از بسیاری اختلالات شخصیت با مراعات بهداشت روانی می‌توان جلو گیری کرد . برای پیش گیری از بیماریهای شخصیت و ناراحتی‌های عاطفی ، برخلاف سایر بیماریها وسایل تعلیم وآموزش کافی نیست. بعنوان

مثال اگر مانع شوند که تخم حشرات ناقل بیماری در آب استخرها پرورش پیدانکند بطور قابل توجهی ازبیماری مالاریا جلو گیری میشود. اما بهیچوجه ممکن نیست که از عوامل ناسالمی که در رشد شخصیت مؤثر است باچنین سهولتی جلو گیری کامل بعمل آورد.

هیچ شخصی از بیماری وضایعه و ناراحتی و هیجان مصون نیست. حتی بانقشه‌های حساب شدهٔ اقتصادی نیز نمیشود مانع از بروز هیجانات مردم شد. سیل و خشکسالی نقشهٔ زند گی را درهم می‌ریزد و در نتیجه سوازنهٔ انفعالی توده‌ها را برهم میزند. هیچکس نمیتواند از مشکلات هیجانی بر کنار باشد. هیجانات جزءِلاینفك زند گی ما هستند.

پنج اصل سلامت روانی

علیرغم دشواری ها، اکثر مردم میتوانند سلامت روانی خود را حفظ کنند، شخصیت قوی قادر است در مقابل فشار (استرس) مقاومت کند، حتی‌شخصیت ضعیف نیز میتواند باتقویت و کمك مقاومت بیشتری نشان دهد. سلامت روانی تنها آزاد بودن‌ازدشواری‌ها نیست، بلکه در اینست که در مواجهه با دشواریها راه‌حلی پیدا کند، اطلاع براینکه شخصیت انسانی چگونه ساخته‌شده وچگونه انجام وظیفه میکند میتواند تااندازه‌ای بشخص کمك کند. هرچند که راه‌حل‌های ساده‌جهت‌پیش گیری دشواری‌های عاطفی نیست، اما اصول چندی هست که اگر مراعات شود میتواند درحفظ سلامت روانی مؤثرشود، بطور عموم سلامت روانی‌شخص

مربوط است به : (۱) روابط شخص با دیگران . (۲) طرز رفتار شخص . (۳) منابع رضایت شخص . (٤) راه‌های حصول ایمنی (٥) ارزش هدف‌های شخص در زندگی . شاید با بحث دراین موارد، شخص قادر شود کلیدی برای فهم مشکلات خود پیدا کند وموارد ضعف خود را ترمیم کند .

۱ـ روابط شخص

عامل بسیار مهمی که درشادابی روحیهٔ‌شخص مؤثراست عبارتست از قدرت بهتر کردن روابط شخص بادیگران . بااین شرط که این‌قدرت همیشه در مورد دوستی ومحبت بکار گرفته شود.

بوسیلهٔ عشق ، ما محبت خانواده و دوستان را درك میکنیم و در نتیجه کسب رضایت میکنیم . همچون رضایتی که از عشق زن و شوهر حاصل میشود .

گرفتاری‌ها و غمگینی‌ها بیشتر زائیدهٔ این‌مطلب است که شخص تا آن‌حد موردعلاقهٔ‌دیگران نیست که توازنی بین نفرت ومحبت‌دروجودش حاصل شود . نفرت به یك شخص یا یك شیء مانع از برآورده شدن خواستهای شخص میشود . و هر وقت که نفرت بیشتر شود لازمست که محبت در آن توازنی بوجود آورد. قدرت غلبه برنفرت به‌تجارب‌اولیه‌یی که شخص در خانواده کسب کرده است بستگی دارد . عشق اولین درسی است که شخص در دوران کودکی ازوالدین فرا میگیرد . وبعدها میتواند دوست داشتن را تعمیم دهد . وقتی که یاد گیری اولیه خوب و صحیح

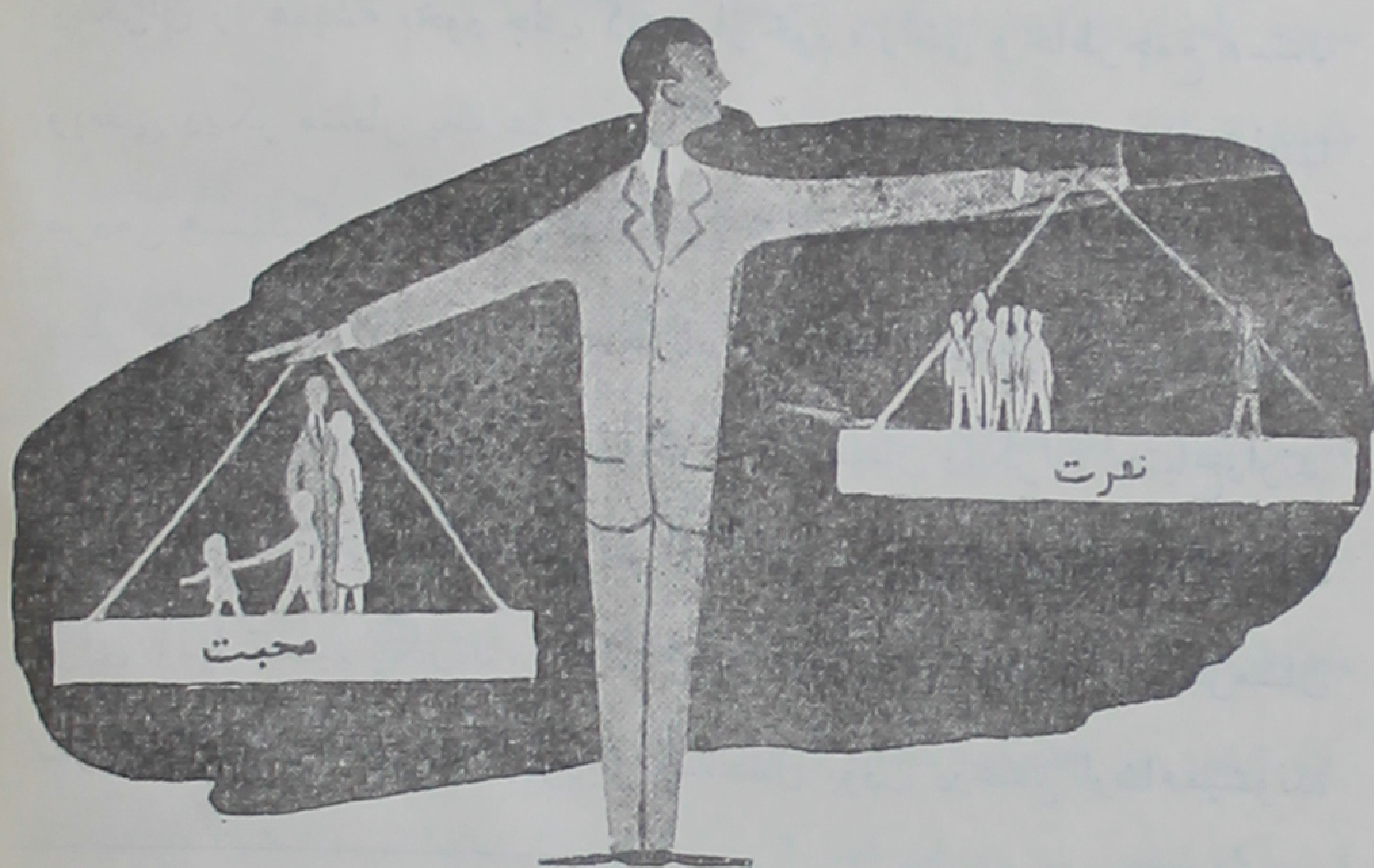
انجام نگرفت ، بچه بایك خلاءِ عاطفی بزرگ ، رشدمیکند . چنین شخصی فرصت آنرا ندارد که مثل بچهٔ کوچك پذیرای محبت باشد وبتواندبنوبهٔ خود عشق ورزی را یاد بگیرد . در نتیجه زندگی را خالی ازدوستی‌سپری خواهد کرد . چنین کسی که از دوست داشتن چیزی نیاموخته ممکن است کاملا بی‌نیاز از دیگران بار بیاید و ای بسا موفقیت‌های بزرگی نیز در شغل وحرفه‌یی که دارد بدست آورد ولی در هر حال چنین شخص زن یا شوهر یاآموزگار بی‌عاطفه‌یی خواهد بود . بدون هیچ گونه رابطهٔ دوستی ومحبت ، مثل گرگ‌ها تنها زندگی خواهد کرد .

بعضی‌ها تنها خویشتن را دوست دارند ودرنتیجه بندرت‌بدیگران میرسند . آنها خود را کمال مطلوب می‌دانند وسعی میکنند که توجه دیگران را همیشه بخود جلب کنند . از خود ، راضی و خاطرجمع هستند وبعضی دیگر منتظر یك عشق بزرگ وغیر قابل تصور نشسته‌اند . اینها مردمی هستند که دوست دارند همیشه ازکارها واعمال آنهاصحبت شود ، بنظر میرسد که این آرزو روحیهٔ ناسالم آنها را شادی میبخشد . چنین اشخاصی به‌همدردی‌وهمفکری وبه‌توجه واطمینان دیگران احتیاج‌دارند. اینها اشخاصی هستند که بطور اغراق آمیز تابع دیگران هستند که باید برای آنها تصمیم بگیرند ، راه نشان دهند واعتماد بخشند و دلگرمشان سازند . این‌دسته همیشه ازبردبار ومتحمل[1] بودن درعشق ارضاء میشوند،

Passive -۱

باید نازشان را کشید و خدمتشان را کرد شباهت به پیچک دارند که در عین لطافت سمج نیز هستند.

عدهٔ دیگری هستند که نمیتوانند با همجنسان خود روابط سالمی داشته باشند. زنی که در تمام دوران زندگی از مادرش محبتی ندیده نمیتواند زن دیگری را دوست داشته باشد، از این دسته‌اند کسانی که بطور دائم از دیگران بد گویی میکنند و حرف پشت سر دیگران در میآورند. چنین زنی آمادگی آنرا دارد که حتی با دخترهای خود نیز رفتار خوبی نداشته‌وروزگار آنها را نیز سیاه کند. همچنین است مردی که مناسبات نامطلوبی با پدرش داشته است. رفتار خصومت آمیز چنین شخصی را با مردان دیگر و پسرهایش، باید نتیجهٔ همان روابط اولیهٔ



هرموقع که نفرت برمحبت غلبه کند غمگینی عارض شخص میشود.

دانست. علاوه براینها ممکن است بعضی از سالمندان در رابطه با افراد غیر هم‌جنس نیز دچار اشکال و ناراحتی شوند. علت این امر را نیز باید در روابط گذشته‌اش جستجو کرد.

نفرت

وقتی که یکی نسبت به‌شخصی یا شیئی بموقع یا بیموقع احساس نفرت بکند سرانجام روابطش بوضع نامطلوبی خواهد انجامید، بعضی‌ها هستند که‌همیشه نسبت بدیگران حالت حمله دارند. قوهٔتهاجمی درچنین اشخاص بیشتر خراب کننده است‌تا سازنده. در زند گی تنها منتقدنیستند بلکه بیشتر ازحدخرده گیرند. گویی‌هدف آنها اززند گانی، وقت‌وبیوقت ممانعت و بهدردادن وهرز کردن هرچیز و همه‌چیز است. این اشخاص معمولا در دوران طفولیت مورد محبت والدین نبوده‌اند ودر جلب محبت دیگران نیز عاجزند و از عشق ورزی می‌ترسند و از ترس اینکه مبادا محبتشان مورد قبول واقع نشود چنین استدلال میکنند «میدانم که‌دوستم ندارد ولی پیش از آنکه محبت مرا رد کند از ابراز عشق چشم‌میپوشم.» تظاهر دیگر نفرت عبارتست از حس انزجار و تنفر به کسی که نسبت به‌شخص اقتدار و برتری دارد. این نفرت، یاد گار و باقی‌ماندهٔ همان حسی است که در زمان کود کی نسبت به کسی که مانع برآورده شدن آرزوهای وی میشود در ضمیر شخص نقش گرفته بود. احتمالا این‌موانع را ابتدا والدین سرراه بچه بوجود میاورند. ونفرتی که بدینسان بوجود

آمده بعدها متوجه کسی میشود که بخواهد نسبت باو قدرت و برتری نشان دهد ، مثل معلم وسرکار گر وپلیس وافسران آرتش وحتی بچه‌های خود شخص موقعی که از او اطاعت نکنند .

ظرفیت برای محبت و قدرت برای تسلط بر احساسات خصومت آمیز جهت حفظ سلامت روانی لازم است . ظرفیت شخص به‌محبت ازروی قدرت تحمل واندازهٔ فهم دیگران تعیین میشود واز صداقت ووفاداری و فداکاری به‌منسوبین ودوستان ودستیاران .

باز تکرار میکنیم که الگوی محبت و نفرت از دوران بچگی شخص ساخته میشود ، نتیجهٔ رفتارچنین شخصی نیز با کودکان درسرنوشت آتی آنها بی‌تأثیر نخواهد بود بنابراین :

اولا ـ کشش‌های عاطفی خود را چه‌بطرف عشق وچه بطرف نفرت درنظر بگیرید . در روابط خود بادیگران چگونه‌هستید ؟ آیا دربرخورد با دیگران همیشه محبت کافی ابراز میدارید یا نه ؟ وقس علیهذا .

ثانیاً ـ وضع و رفتار خود را در مواقعی که در رابطهٔ شما با دیگران دخالت دارد بهتر کنید . فهم این مسئله که چه‌اتفاقی در دوران کودکی شخص رخ داده که درروابطش بادیگران چنین تغییراتی بوجود آورده ، همیشه لازم نیست . با بکاربردن تغییراتی میتوان روابط خود را بادیگران بهتر ومطلوب‌تر ساخت.

۲- چگونگی رفتار شخص

کیفیت رفتار شخص با دیگران نتیجهٔ سه نیروئی است که در شخصیت انسانی نهفته است. این سه‌نیرو از سه محل سرچشمه میگیرد که عبارتست از: شعور ناآگاه، شعور آگاه و وجدان که از ترکیب وتأثیر آندو بریکدیگر حاصل میشود.

کشش محبت که شادی‌آور و آرام بخش است و کشش نفرت که مزاحم و ناراحت کننده است از شعور ناآگاه سرچشمه میگیرد. این کشش‌ها تمایلات خودخواهی شخص را سیراب میکند واین ارضای شخص را در حدی نگه‌میدارد که گویی هنوز در منتهی‌الیه مرز کودکی‌است.

اما شعور آگاه دائم با محیط در تماس است، و همیشه برعلیه خودخواهی وخویشتن پرستی و برله‌رفتارهای معقول اجتماعی عمل‌میکند. در نتیجه شخص را بصورت‌عضو خوب‌خانواده، باشگاه وجامعه درمیاورد اما وجدان نقش پلیس داخلی را دارد. وشخص‌را بااخلاق ومعیارهایی که از والدین بارث برده تطابق میدهد.

بالاخره این کشش‌ها در شخصیت انسانی اثر کرده و هر لحظه آدمی را بطرفی میکشد و بدین‌ترتیب است که مثلا شخص نمیتواند در مورد مطلبی تصمیم بگیرد و نمیتواند بگوید که فلان مسئله صحیح است یاغلط، خوبست یابد. مطلبی که در نظر یکی معقول است درنظردیگری اشتباه شمرده میشود، وآنچه راکه یکی اشتباه میداند دیگری صحیح

حساب میکند. حال از کجا بدانیم که قضاوت ما صحیح است یا نه؟ سه سؤال زیر را که معیار خوبی برای قضاوت میشود دانست از خود بکنید:

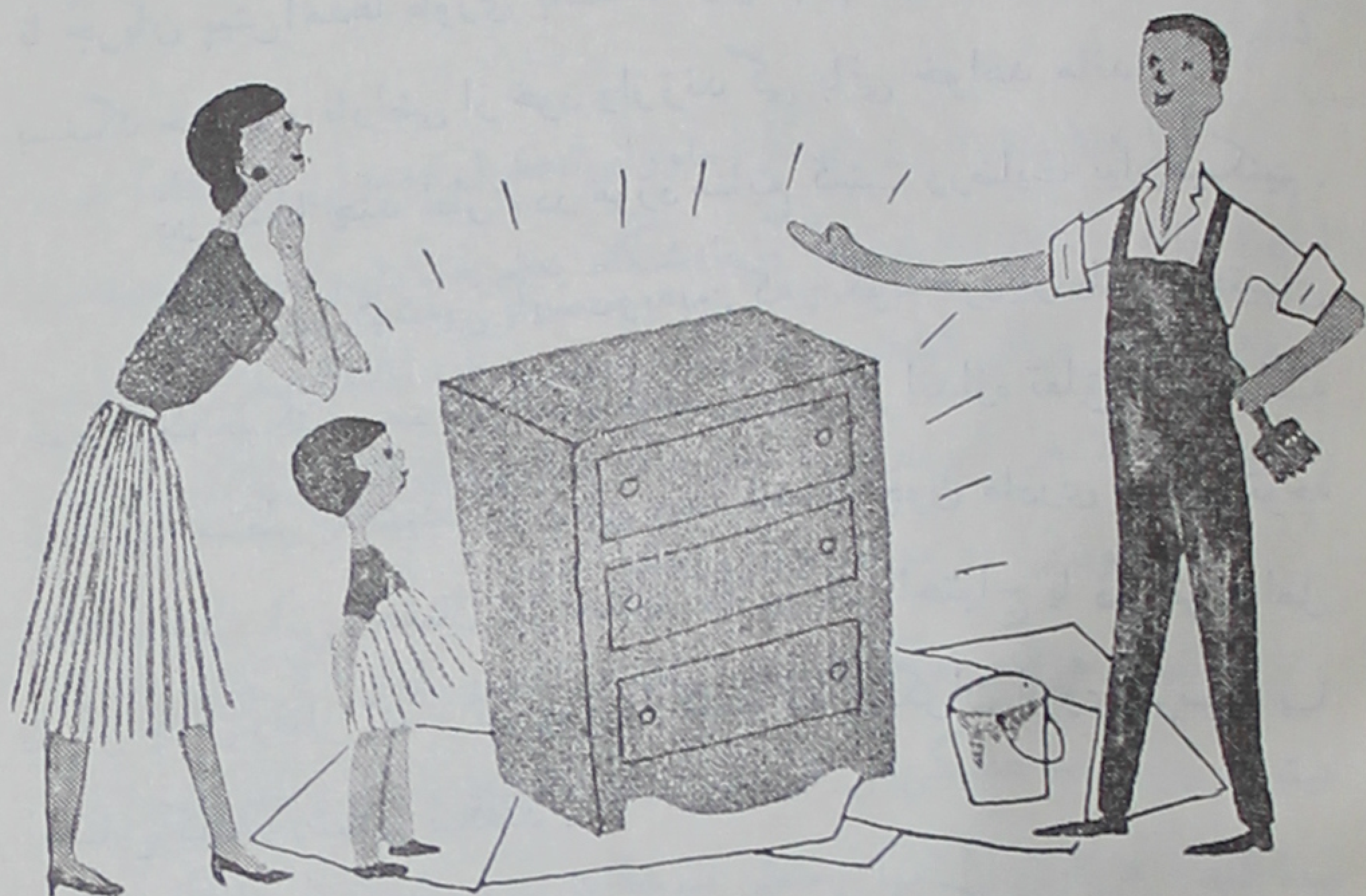
- آیا این کار یا این رفتار صدمه‌ای بمن وارد میآورد؟
- آیا به کس دیگر نیز صدمه میزند؟
- آیا راه بهتری برای نیل به همان نتیجه یا تحصیل همان رضایت وجود دارد یا نه؟

اگر متوجه شدید که تصمیم شما به خودتان صدمه میزند یا سبب پریشانی وناراحتی دیگری میشود پی باشتباه بودن آن میبرید، رویهمرفته با در نظر گرفتن این موارد میتوان کیفیت روابط بزرگسالان را با بچه‌ها پی‌ریزی کرد. طرز رفتار بزرگسالان در شادی واندوه بچه‌ها بطور قابل ملاحظه مؤثر است. علاوه بر این بچه‌ها همان رفتاری را که سالمندان با آنها دارند خود در زندگی روزمرهٔ خود بادیگران، اعمال می کنند. بچه‌یی که یاد نگرفته در رفتار دیگران تأمل کند و رفتارش اغلب عاری از توجه بخویشتن است، در بزرگی نیز روابط مطلوبی با دیگران نخواهد داشت و بیشتر به‌دوران کودکی نزدیک خواهد ماند تا بلوغ و سالمندی.

۳- منابع رضایت

برای سلامت روانی سالمندان، همچنین جهت حفظ سلامت روانی کودکان، احساس رضایت خاطر از زندگی لازم است. رضایت ازبرآورده

شدن احتیاجات و قابل حصول شدن آرزوها حاصل میشود . بعلاوه از خلق یك اثر زیبا یا از طرح یك نقشهٔ مفید یا انجام یك کار با ارزش نیز بدست می‌آید. تقدیر و تشویق دیگران ، احساس رضایت را کامل‌تر میکند.



احساس رضایت ، باقدردانی دیگران از تلاش شما ، کامل‌تر میشود .

رضایت از انجام کارهای عادی و معمولی حاصل نمیشود . هر کسی بانجام مقداری کار یك‌نواخت و عادی و کسل و بیمزهٔ روزمره مجبوراست ولی این احتمال نیز وجود دارد که کارهای معمولی و یك نواخت نیز رضایت شخص را فراهم آورد . زیرا ممکن است همین کارهای معمولی به‌دنبال هدف بزرگی باشد و اشتیاق نزدیکی به هدف شخص را راضی

نگهدارد . در غیر این صورت فعالیت های روزمره بصورت جان کنش‌ها وتقلای بیهوده درخواهد آمد . حصول رضایت به‌مهارت وکاردانی وهمچنین به‌بی‌نیازی وپشتکاری‌شخص نیز بستگی زیاده‌دارد . کسی که منتظرنشسته تا جریان پیش‌آمدها طوری باشد که دنیا بکام وی بگردد همیشه سرش بسنگ خورده ، ناراضی ازخود واززندگی باقی خواهد ماند .

در اینجا چند نظر ، در مورد منابع کسب ورضایت بیان‌میکنیم .

الف ـ در گوشه‌یی بایست‌وبه‌بین که‌چگونه‌خودبازدیاد ناراحتیهای خود کمك میکنی . ممکن است شخصی بیش از اندازه تعلق خاطر داشته باشد ویا منتظر به‌نشیند که یکی پیدا شده همچون مادری بر وی توجه داشته باشد . این احتمال نیز هست که در اثر احتیاج یا در اثر عوامل دیگر چنان رفتار تند و تیزی پیدا کند که دیگران از وی ترسیده یا احساس کینه ودشمنی بکنند .

آیا میتوانید آنچنان قابل انعطاف باشید که همیشه در برخورد با دیگران حالت موافق بخود بگیرید ؟ بسیاری از نارضایتی‌های شخص از اینجا بوجود میآید که نمیتواند روابط مناسبی با دیگران بوجودآورد ودرخوشی‌ها وناخوشی‌های آنها شرکت کند.

ب ـ پیدا کردن مشغولیات و هدف‌های تازه و خارج از کارهای متداول هر روزه .

هر کس میتواند در خانه ، مدرسه وبطور کلی درجامعه برای‌خود

وسایل خوشی و مشغولیاتی دست وپا کند ، در نتیجه بخاطر هدف تازه‌یی به‌تکاپو وجستجو مشغول شود . در این مشغولیات میتوان بچه ها را نیز شرکت داد .

ج - سعی کنید راه‌های تازه‌یی برای بهتر کردن شغل خود پیدا کند .

آیا هدف شما در زندگی ماورای تحصیل معمولی و مطالعهٔ عادی است؟ خانه و کلاس را بمنزلهٔ آزمایشگاه بعضی‌مسایل وتجربیات‌میدانید یا نه؟ جستجو برای کشف راه‌های‌تازه وبهتر یکی ازمنابع بزرگ کسب رضایت است که‌هر کس‌درمورد شغل وحرفهٔ‌خود میتواند‌دنبالهٔ آنرا بگیرد .

د - خود را دو مرتبه وتازه خلق کنید .

انسان هرقدر هم که‌کار زیاد داشته باشد و وقتش گرفته باشد‌باز میتواند در برنامهٔ هفتگی‌اش فرصتی برای تفریح یا کار و فعالیت دلخواه پیدا کند . هرکاری را تنها بخاطر نتیجهٔ عادی ومعمولی‌اش نباید انجام داد. بلکه باید بخاطر خوشی ورضایتی که ازآن‌کار حاصل میشود‌دنبالش رفت . هرمشغولیتی تنها بخاطر پر کردن وقت اضافی نیست بلکه‌میشود آنرا یك نوع ورزش و تقویت شخصیت حساب کرد . پس هر موقع که فرصتی پیش آمد بهتر است صرف کاری کرد که واقعاً مطلوب و دلخواه آدمی است واگر باچنین آگاهی کامل شخص خود را مشغول کند‌شادابی روحیه‌اش را حفظ خواهد کرد.

ه ـ بدست آوردن ونگهداری دوستان .

دوستی منبع بزرگی است برای کمك و کسب رضایت . دوستی در زمان ناراحتیها و گرفتاریها قوی ترین پشتیبان و دلگرمی انسان است . در واقع میشود آنرا داد و ستد روابط گفت . هر یك از طرفین میتواند در جلب دوستی پیشقدم باشد . اما در مورد اطفال اغلب پدر و مادر و آموزگار در توسعه و پرورش این حس پیشقدم هستند . عده‌یی از پیشقدم بودن میترسند واغلب ترس مانع از جلب رفاقت میشود .

دوستی هنری‌است که نمیتوان ازآن چشم پوشید ونمیتوان‌منتظر نشست که دوستی خود بخود بین دو طرف نضج بگیرد . اگر در دوستی بیش از آنچه که طرف بشما محتاج باشد شما باو احتیاج دارید حق‌تقدم وپیشدستی باشماست .

۴ـ ایمنی عاطفی

طرقیکه شخص کسب ایمنی عاطفی میکند و مقدار واندازه‌یی که میتواند اطمینان خاطر وایمنی عاطفی داشته باشد برای سلامت روانی‌خود و بچه‌هایش کمال اهمیت دارد . ایمنی عاطفی مربوط است بمقدار اعتماد به‌نفس شخص وفارغ بودن از حس مجرمیت ومعلوماتی که مطلوب شخص است و کیفیت رابطهٔ شخص با خانواده‌اش ، حرفه‌اش ودوستانش .

ایمنی عاطفی‌جهت رضایت وشادی‌روانی ازاصول لازم است. احساس ناایمنی همیشه همراه است باآشفتگی خاطر وهیجان وناراحتی . تمام‌این

علایم نتیجهٔ این است که حس ناایمنی باترس رابطهٔ نزدیکی دارد.
وقتی که شخص دچار ناایمنی هست نمیتواند ایمنی واطمینان خاطر در اطفال بوجود آورد. ولی اگر شخص از این حس بحد کافی برخوردار باشد بچه‌هایش نیز بطور خودکار آنرا از شخص اخذ میکنند. کیفیت روابط وبرخورد بادیگران نیز به‌این مسئله وابسته است. مسؤولیت اصلی تدارک زمینهٔ ایمنی عاطفی بچه‌ها بعهدهٔ والدین است. خانه تنها استراحت گاه اعضای خانواده نیست بلکه گوشهٔ دنجی است که شخص موقع ناراحتی و پیش آمدهایی که منجر به آشفتگی اش میشود باآغوش خانه پناه آورده دوباره ایمنی خاطر کسب میکند. ناایمنی وعدم اعتماد به‌افراد خانواده‌ودوستان



نجوشیدن با دوستان واعضای خانواده، تهدیدی است علیه سلامت روانی.

خطریست جدی که سلامت روانی شخص را تهدید میکند. آموزگار و والدین دراین مورد تعهد خاصی دارند، آنها باید دست اطفال را گرفته و راه جلب اعتماد و کسب ایمنی عاطفی را باعشق ورزی وجالب نظر دیگران بودن بآنها بیاموزند.

۵- ارزش هدف‌های شخص

بالاخره بهتر است هدفی درزندگی داشته باشید. بی‌هدف و بیمقصد نمیتوان زیاد زندگی کرد. آرزوی ثروت و مکنت نمیتواند تنها هدف زندگی باشد. آموزگار و والدین در هدف مشترکی سهیمند، و آن عبارتست از رشد وپرورش نسل تازه وشاداب وسالم فردا.

بدبختانه اشخاصی هستند که در زندگی همچون کشتی‌های بی‌سکان آواره‌اند. باشغل یك نواخت و کسل کننده‌یی زندگی‌میکنندوتنها باین داخوشند که روز دریافت دستمزد و حقوق نزدیك میشود. بی‌هدف، باآوارگی‌وسر گردانی دست‌بگریبانند. درمقابل، عده‌یی را نیزمیشناسیم که زندگی‌خوبی باتمام‌امکانات برای‌خوددست‌وپا میکنند واما نمیتوانند خوب وشایسته زندگی کنند.

رشد عاطفی وارزش هدف‌ها

اگر هدف بزرگ و با ارزشی در زندگی دارید، نزدیکی بآن مستلزم رشدعاطفی وانفعالی است. روی این‌اساس‌هدف دیگری درزندگی

برای همهٔ انسان‌ها لازم است وآن نزدیکی ورسیدن بمرحله‌یی است که اصطلاحاً میگوییم : رشد عاطفی .

اگر رشد عاطفی بیش از اندازه جلو برود :

شخص درموقع بخشش بیش ازموقع دریافت احساس رضایت میکند.

از روابط خود با دیگران درامور دادوستد راضی است.

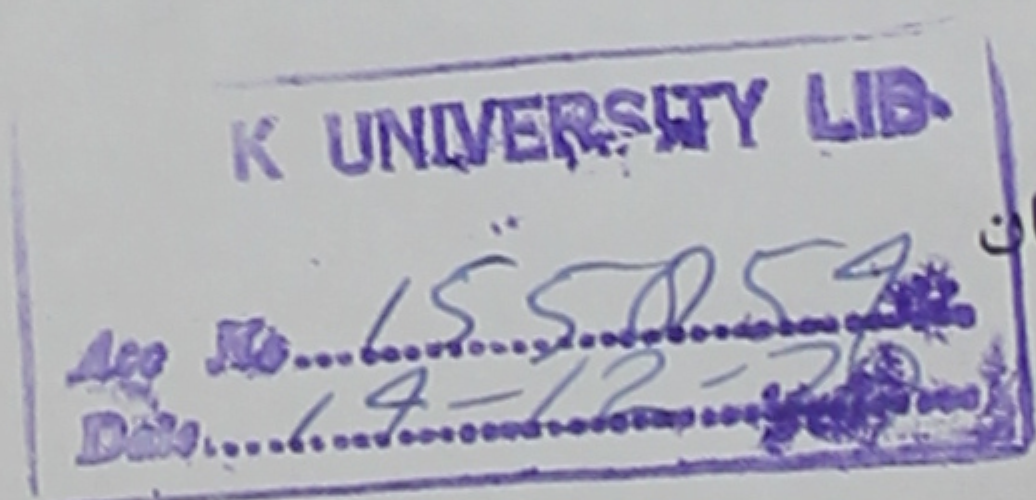
اوقات فراغت خودرا به‌کارهای خلاق صرف میکند .

در اصلاح و آبادی خانه ، مدرسه ، جامعه و بطور کلی در آبادی دنیا شرکت میکند.

از اشتباهات وموفقیت‌هایش در زندگی درس میگیرد.

از ترس‌ها وهیجانات وفشارهای عارضی تااندازه‌یی آزاد است.

احتمال دارد که شخص به‌چنین مرحله‌یی ازرشد عاطفی نزدیک شود وشاید بسیاری از مردم باین مرحله برسند. اما این هدف‌ها بیش از همه برای پدر ومادر وآموزگار اهمیت دارد. چگونه میتوان منتظر بود که بچه‌ها ، بیش ازخود ما ، سالمندان رشد کرده‌یی بارآیند ؛ این امر ممکن نیست مگر اینکه به‌سلامتی وشادابی ورشد نسل تازه ایمان وامیدکامل داشته‌باشیم ، امیداست که این کتابچه درپی‌ریزی این ایمان کمک مؤثری باشد .



پایان